



給食だより



ごはん食とパン食の違い



ごはん食



パン食



吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

朝ごはんの働き

- ★体や脳へのエネルギーチャージ…脳のエネルギーはブドウ糖。ご飯やパンに含まれています。
- ★体に朝が来たことを知らせる…音や香り、色、味の刺激で脳や胃・腸が活動し始めます。
- ★体をウォーミングアップさせる…寝ている間に下がった体温を上昇させます。

☆3月メニューより☆レシピ紹介



〔 材料はすべて4人(大人2人、子ども2人)分が目安です。 〕

《タンダリーチキン》

- | | |
|------------|-------------------|
| 鶏もも肉 300g | ①鶏肉は6等分に切っておく |
| おろししょうが 少々 | ②ボウルに合わせ調味料を作り、 |
| マヨネーズ 大2 | ①の鶏肉を入れて絡め、10～15分 |
| ケチャップ 小2 | 程度つけておく |
| しょうゆ 小1弱 | ③天板にクッキングシートを敷き、 |
| カレー粉 小1/2弱 | ②を並べ、180℃に予熱した |
| 片栗粉 小2 | オーブンで20分程度焼く |

《スイートパンキン》

- | | |
|-----------|------------------|
| かぼちゃ 300g | ①かぼちゃはワタと皮を取り除き、 |
| マーガリン 30g | 一口大に切り、電子レンジまたは |
| 砂糖 25g | 蒸し器でやわらかくなるまで加熱 |
| 牛乳 30cc | しておく |

※フードプロセッサーなどを使用するとなめらかになります！

- ①のかぼちゃをボウルにあけて温かいうちにつぶし、マーガリン、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる
- ※牛乳は、かぼちゃの固さを見ながら調節してください！
- ③②を食べやすい形に成形し、クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる
- ④200℃に予熱したオーブンで、7～10分程焼いたらできあがり

使用する材料や調理工程もシンプルなので、ぜひご家庭でも作ってみてください！卵不使用のマヨネーズを使うと、アレルギーのお子さんでも食べられます♪カレー風味が食欲をそそります☆



—今月のつばやき—

5月の第2日曜日は「母の日」。誰もが知ってる行事ですが、母の日を祝う習慣はどのようにして生まれたかご存知ですか？起源は諸説ありますが、よく知られているのは、100年ほど前のアメリカで、アンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィラデルフィアの教会で、赤いカーネーションを配ったのが始まりと言われています。この風習は、1910年ウェストバージニア州の知事が、5月第2日曜日を母の日にするると宣言し、やがてアメリカ全土に広まり、1914年には5月の第2日曜日が、「母の日」と制定されました。日本で、初めて母の日のイベントが行われたのは明治末期頃。日頃の母の苦勞をいたわり、母へ感謝を表す日です。



旬の食材(5月)



ワカメ

ワカメは海の野菜と言われ、食物繊維・カリウム・カルシウム・ヨウ素・ビタミン群を多く含みます。疲れ目の改善、免疫力の向上、骨を丈夫にする、花粉症やアレルギーを緩和する、生活習慣病の予防、美肌、便秘解消などに効果があります。

グリンピース

たんぱく質・糖質・ビタミンB1・2・Cを多く含みます。食物繊維は野菜の中でもトップクラスの含有量。不溶性食物繊維が豊富です。便秘予防に効果があります。



2021年度5月 乳児食献立予定表（7～8ヶ月頃）



ニチキッズさいたま保育園

日付	献立名	材料名
1 (土)	豆腐とそぼろ粥 チンゲンサイのスープ	米、かつおだし汁、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ かつおだし汁、たまねぎ、チンゲンサイ
6 20 (木)	7倍粥 たまねぎのスープ かれのいふわふわ煮 かぼちゃのほくほく煮	米、水 かつおだし汁、たまねぎ かれい かぼちゃ、にんじん
7 21 (金)	7倍粥 とうふスープ 鶏肉のたまねぎのとろとろ煮 キャベツのしらす煮	米、水 かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ 鶏肉、たまねぎ しらす、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン
8 22 (土)	具だくさん粥 なすのスープ	米、かつおだし汁、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ かつおだし汁、なす、たまねぎ
10 24 (月)	7倍粥 こまつなのスープ 鶏肉のここと煮 さつまいものとろとろ煮	米、水 かつおだし汁、こまつな 鶏肉 さつまいも、にんじん
11 25 (火)	7倍粥 かぶのスープ かれのいキャベツ煮 じゃがいものここと煮	米、水 かつお・昆布だし汁、かぶ、にんじん、かぶ・葉 かれい、キャベツ、たまねぎ、コーン じゃがいも
12 26 (水)	納豆粥 だいごんのスープ ささみのブロッコリー煮	米、かつおだし汁、納豆、コーン かつおだし汁、だいごん、たまねぎ 鶏肉、ブロッコリー、きゅうり、にんじん
13 27 (木)	7倍粥 キャベツの豆乳スープ 野菜のそぼろ煮 かぶのとろとろ煮	米、水 かつおだし汁、豆乳、キャベツ 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン かぶ、かぶ・葉
14 (金)	7倍粥 チンゲンサイのスープ かれのいブロッコリー煮 かぼちゃのここと煮	米、水 かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん かれい、ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ
28 (金)	7倍粥 チンゲンサイのスープ 鶏肉のここと煮 かぼちゃのとろとろ煮	米、水 かつおだし汁、にんじん、チンゲンサイ 鶏肉 かぼちゃ
15 29 (土)	鶏粥 じゃがいものスープ	米、かつおだし汁、鶏肉、たまねぎ、にんじん かつおだし汁、じゃがいも
17 (月)	7倍粥 キャベツのスープ かれのいふわふわ煮 じゃがいものだし煮	米、水 かつおだし汁、キャベツ かれい じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン
18 (火)	7倍粥 さつまいものスープ 鶏肉のねぎ煮 こまつなのとろとろ煮	米、水 かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ 鶏肉、ねぎ こまつな、にんじん、コーン
19 (水)	7倍粥 トマトのスープ 高野豆腐のすりながし煮 ブロッコリーのとろとろ煮	米、水 かつおだし汁、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ 凍り豆腐、鶏ひき肉 ブロッコリー、にんじん
31 (月)	7倍粥 キャベツのスープ かれのいふわふわ煮 じゃがいものだし煮	米、水 かつおだし汁、キャベツ かれい じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎ご家庭で未食の食材は給食で提供しません。

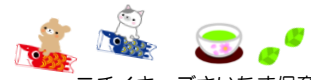
食材確認表と献立表の材料名を参考に、ご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

◎食材によりとろみをつけるため片栗粉を使用します。





2021年度5月乳児食献立予定表（9～11ヶ月頃）



ニチキッズさいたま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
1 (土)	豆腐とそぼろのみそ粥 チンゲンサイのスープ	米、かつおだし汁、木綿豆腐、鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、みそ、しょうゆ、小ネギ/かつおだし汁、たまねぎ、チンゲンサイ/フルーツゼリー	フルーツゼリー
6 20 (木)	5倍粥 たまねぎのおみそ汁 さけのだし煮 切干大根の煮物	米、水/かつおだし汁、たまねぎ、カットわかめ、みそ/さけ/豚ひき肉、切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、かぼちゃ	かぼちゃケーキ
7 21 (金)	5倍粥 とうふのおみそ汁 豚肉のケチャップ煮 キャベツのしらす煮	米、水/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/豚肉、たまねぎ、しめじ、ケチャップ、砂糖/しらす干し、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン/食パン、牛乳、ツナ、キャベツ	ツナパン粥
8 22 (土)	野菜あんかけ粥 なすのおみそ汁	米、かつおだし汁、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのき、ねぎ、しょうゆ、片栗粉/かつおだし汁、なす、たまねぎ、みそ/おせんべい	おせんべい
10 24 (月)	5倍粥 こまつなのおみそ汁 鶏肉の塩煮 卵の花煮	米、水/かつおだし汁、こまつな、みそ/鶏肉、食塩/おから、さつまいも、にんじん、砂糖、しょうゆ/米、水、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖	洋風粥
11 25 (火)	5倍粥 かぶのすまし汁 さけのみそ野菜煮 じゃがいも煮	米、水/かつお・昆布だし汁、かぶ、にんじん、かぶ・葉、食塩、しょうゆ/さけ、キャベツ、たまねぎ、コーン、砂糖、しょうゆ、みそ/じゃがいも/かつおだし汁、ビーフン、豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しょうゆ、食塩	汁ビーフン
12 26 (水)	納豆粥 だいこんのおみそ汁 ブロッコリーのささみ煮	米、かつおだし汁、納豆、コーン、しょうゆ/かつおだし汁、だいこん、たまねぎ、カットわかめ、みそ/鶏肉、ブロッコリー、きゅうり、にんじん/牛乳、かんてん(粉)、砂糖	牛乳寒天
13 27 (木)	5倍粥 キャベツの豆乳汁 野菜の洋風そぼろ煮 かぶのだし煮	米、水/かつおだし汁、豆乳、キャベツ、みそ/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、ケチャップ/かぶ、かぶ・葉/さつまいも、砂糖、水	さつまいもの甘煮
14 (金)	5倍粥 チンゲンサイのおみそ汁 かれのいブロッコリー煮物 かぼちゃの煮物	米、水/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、みそ/かれのい、ブロッコリー/かぼちゃ、たまねぎ、砂糖/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、にんじん	キャロットケーキ
28 (金)	トマト粥 チンゲンサイのスープ 鶏肉の塩煮 かぼちゃのだし煮	米、たまねぎ、ケチャップ/かつおだし汁、にんじん、チンゲンサイ/鶏肉、食塩/かぼちゃ、きゅうり/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳	ホットケーキ
15 29 (土)	ポーク粥 じゃがいものおみそ汁	米、かつおだし汁、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、みそ/フルーツゼリー	フルーツゼリー
17 (月)	5倍粥 キャベツのおみそ汁 かれのい煮付け じゃがいものだし煮	米、水/かつおだし汁、キャベツ、みそ/かれのい、砂糖、しょうゆ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン/米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油	米粉蒸しパン
18 (火)	5倍粥 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩煮 こまつなの旨煮	米、水/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏肉、ねぎ、食塩/こまつな、にんじん、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖/米、水、カットわかめ、しょうゆ	わかめ粥
19 (水)	5倍粥 トマトのスープ 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリー煮	米、水/かつおだし汁、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、食塩、しょうゆ/豚ひき肉、凍り豆腐、砂糖、みそ/ブロッコリー、にんじん/コーンフレーク、牛乳	コーンフレークのミルク煮
31 (月)	5倍粥 キャベツのおみそ汁 かれのい煮付け じゃがいものだし煮	米、水/かつおだし汁、キャベツ、みそ/かれのい、砂糖、しょうゆ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン/米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油	米粉蒸しパン

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎ご家庭で未食の食材は給食で提供しません。

食材確認表と献立表の材料名を参考に、ご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。





2021年度5月 乳児食献立予定表（12ヶ月～）



ニチキッズさいたま保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ		エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ		
1 (土)	マーボー丼 チンゲンサイの中華スープ オレンジ	牛乳/ビスケット/米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、油、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、小ネギ/水、たまねぎ、チンゲンサイ、鶏ガラスープの素/オレンジ/麦茶/フルーツゼリー	牛乳	480	kcal
			ビスケット	16.4	g
			麦茶 フルーツゼリー	9.8	g
6 20 (木)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけのしょうが焼き 切干大根のカレーソテー オレンジ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、たまねぎ、カットわかめ、みそ/さけ、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん/油、豚ひき肉、切干大根、いんげん、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/油、ホットケーキ粉、かぼちゃ、豆腐、きな粉、砂糖	牛乳	475	kcal
			おせんべい	20.4	g
			牛乳 かぼちゃドーナッツ	13.9	g
7 21 (金)	ハヤシライス とうふのおみそ汁 和風ドレッシングサラダ バナナ	牛乳/クッキー/米、油、たまねぎ、豚肉、しめじ、油、水、ホールトマト缶詰、ハヤシルウ（卵・乳不使用）、ケチャップ、ウスターソース/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/しらす干し、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、油、砂糖、しょうゆ、酢/バナナ/牛乳/食パン、ツナ、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、食塩	牛乳	505	kcal
			クッキー	20.5	g
			牛乳 ツナサンド	16.9	g
8 22 (土)	野菜あんかけ丼 なすのおみそ汁 オレンジ	牛乳/ビスケット/米、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのき、ねぎ、油、鶏ガラスープの素、食塩、しょうゆ、片栗粉、水/かつおだし汁、なす、たまねぎ、みそ/オレンジ/麦茶/おせんべい	牛乳	463	kcal
			ビスケット	15.8	g
			麦茶 おせんべい	12.6	g
10 24 (月)	ご飯 こまつなのおみそ汁 鶏肉の南部焼き 卵の花 グレープフルーツ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、こまつな、しいたけ、みそ/鶏肉、おろししょうが、しょうゆ、みりん、ごま/かつおだし汁、さつまいも、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、おから、グリーンピース/グレープフルーツ/牛乳/米、油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ	牛乳	474	kcal
			おせんべい	19.5	g
			牛乳 そぼろおにぎり	11.0	g
11 25 (火)	ご飯 かぶのすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き こぶさいも バナナ	牛乳/クッキー/米/かつお・昆布だし汁、かぶ、にんじん、かぶ・葉、油揚げ、食塩、しょうゆ/さけ、食塩、油、キャベツ、たまねぎ、コーン、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん/じゃがいも、食塩/バナナ/牛乳/ごま油、豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ビーフン、しょうゆ、食塩	牛乳	482	kcal
			クッキー	19.7	g
			牛乳 五目ビーフン	12.8	g
12 26 (水)	ゆかりご飯 だいたいのおみそ汁 納豆のおとし揚げ フロッコリーのささみ和え オレンジ	牛乳/キャンディチーズ/米、ゆかり/かつおだし汁、だいたい、たまねぎ、カットわかめ、みそ/油、納豆、コーン、あおのり、片栗粉、しょうゆ、みりん/鶏肉、フロッコリー、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/麦茶/ヨーグルト(無糖)、砂糖、もも缶、バナナ	牛乳	469	kcal
			キャンディチーズ	19.6	g
			麦茶 フルーツヨーグルト	14.3	g
13 27 (木)	カミカミドライカレー キャベツの豆乳汁 かぶの中華サラダ グレープフルーツ	牛乳/おせんべい/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、干しぶどう、コーン、油、水、とろけるカレー（卵・乳不使用）/かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳/かぶ、かぶ・葉、ごま、ごま油、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/さつまいも、水、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	牛乳	502	kcal
			おせんべい	17.3	g
			牛乳 みたらし団子	13.7	g
14 (金)	チンゲンサイのおみそ汁 かれないの若草焼き かぼちゃの華風煮 バナナ	牛乳/クッキー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、みそ/かれない、片栗粉、食塩、ノンエッグマヨネーズ、フロッコリー/かぼちゃ、たまねぎ、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、いんげん/バナナ/牛乳/無塩バター、砂糖、にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳	487	kcal
			クッキー	17.2	g
			牛乳 キャロットケーキ	12.6	g
28 (金)	ゲチャップライス チンゲンサイのスープ グリルチキン かぼちゃサラダ バナナ	牛乳/クッキー/米、たまねぎ、食塩、ゲチャップ/水、人参、チンゲンサイ、鶏ガラスープの素/鶏肉、食塩、パセリ、油/かぼちゃ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、ホイップクリーム、みかん缶	牛乳	474	kcal
			クッキー	16.3	g
			牛乳 誕生日ケーキ	12.1	g
15 29 (土)	豚丼 じゃがいものおみそ汁 オレンジ	牛乳/ビスケット/米、油、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、食塩、ごま/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、みそ/オレンジ/麦茶/フルーツゼリー	牛乳	488	kcal
			ビスケット	15.5	g
			麦茶 フルーツゼリー	10.7	g
17 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 かれないの東煮 和風ポテトサラダ オレンジ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、油揚げ、みそ/油、かれない、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、水/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、あおのり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん	牛乳	477	kcal
			おせんべい	18.0	g
			牛乳 米粉あずき蒸しパン	13.1	g
18 (火)	ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き こまつな海苔和え バナナ	牛乳/クッキー/米/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏肉、ねぎ、レモン果汁、おろししょうが、片栗粉、食塩、みりん、鶏からスープの素/こまつな、にんじん、もやし、コーン、のり、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/米、カットわかめ、しょうゆ、ごま	牛乳	484	kcal
			クッキー	17.3	g
			牛乳 わかめおにぎり	8.9	g
19 (水)	ご飯 トマトの中華スープ マーボー高野豆腐 フロッコリーの塩ナムル グレープフルーツ	牛乳/キャンディチーズ/米/水、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、鶏からスープの素/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/フロッコリー、にんじん、ごま油、ごま、食塩/グレープフルーツ/牛乳/無塩バター、マシュマロ、コーンフレーク	牛乳	484	kcal
			キャンディチーズ	17.6	g
			牛乳 マシュマロおこし	15.7	g
31 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 かれないの東煮 和風ポテトサラダ オレンジ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、油揚げ、みそ/油、かれない、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、水/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、あおのり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん	牛乳	477	kcal
			おせんべい	18.0	g
			牛乳 米粉あずき蒸しパン	13.1	g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

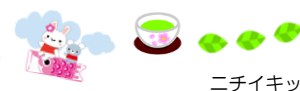
食材確認表と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。



5月平均栄養量	
482	kcal
18.1	g
12.9	g



2021年度5月幼児食献立予定表



ニチイキッズさいたま保育園

日付	献立名	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質		kcal	
			以上児			
			未満児			
1 (土)	マーボー丼 チンゲンサイの中華スープ オレンジ	牛乳/ビスケット/米、木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、油、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉、ごま油、小ネギ/水、たまねぎ、チンゲンサイ、鶏ガラスープの素/オレンジ/麦茶/フルーツゼリー	午前おやつ 3歳未満児クラス			
			午後おやつ	牛乳	555	480
			ビスケット	20.8	16.4	
6 20 (木)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけのしょうが焼き 切干大根のカレーソテー オレンジ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、たまねぎ、カットわかめ、みそ/さけ、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん/油、豚ひき肉、切干大根、いんげん、にんじん、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/油、ホットケーキ粉、かぼちゃ、豆腐、きな粉、砂糖	牛乳	546	475	
			おせんべい	23.6	20.4	
			牛乳	15.7	13.9	
7 21 (金)	ハヤシライス とうふのおみそ汁 和風ドレッシングサラダ バナナ	牛乳/クッキー/米、油、たまねぎ、豚肉、しめじ、油、水、ホールトマト缶詰、ハヤシルウ(卵・乳不使用)、ケチャップ、ウスターソース/かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/しらす干し、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン、油、砂糖、しょうゆ、酢/バナナ/牛乳/食パン、ツナ、キャベツ、ノンエッグマヨネーズ、食塩	牛乳	610	505	
			クッキー	24.1	20.5	
			牛乳	20.4	16.9	
8 22 (土)	野菜あんかけ丼 なすのおみそ汁 オレンジ	牛乳/ビスケット/米、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのき、ねぎ、油、鶏ガラスープの素、食塩、しょうゆ、片栗粉、水/かつおだし汁、なす、たまねぎ、みそ/オレンジ/麦茶/おせんべい	牛乳	515	463	
			ビスケット	16.1	15.8	
			麦茶	12.9	12.6	
10 24 (月)	ご飯 こまつなのおみそ汁 鶏肉の南部焼き 卵の花 グレープフルーツ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、こまつな、しいたけ、みそ/鶏肉、おろししょうが、しょうゆ、みりん、ごま/かつおだし汁、さつまいも、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、おから、グリーンピース/グレープフルーツ/牛乳/米、油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ	牛乳	532	474	
			おせんべい	22.5	19.5	
			牛乳	11.9	11.0	
11 25 (火)	ご飯 かぶのすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き こぶきいも バナナ	牛乳/クッキー/米/かつお・昆布だし汁、かぶ、にんじん、かぶ・葉、油揚げ、食塩、しょうゆ/さけ、食塩、油、キャベツ、たまねぎ、コーン、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん/じゃがいも、食塩/バナナ/牛乳/ごま油、豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ビーフン、しょうゆ、食塩	牛乳	552	482	
			クッキー	23.2	19.7	
			牛乳	13.5	12.8	
12 26 (水)	ゆかりご飯 だいきんのおみそ汁 納豆のおとし揚げ ブロッコリーのささみ和え オレンジ	牛乳/キャンディチーズ/米、ゆかり/かつおだし汁、だいきん、たまねぎ、カットわかめ、みそ/油、納豆、コーン、あおのり、片栗粉、しょうゆ、みりん/鶏肉、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/麦茶/ヨーグルト(無糖)、砂糖、もも缶、バナナ	牛乳	507	469	
			キャンディチーズ	20.1	19.6	
			麦茶	13.4	14.3	
13 27 (木)	カミカミドライカレー キャベツの豆乳汁 かぶの中華サラダ グレープフルーツ	牛乳/おせんべい/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、干しいたけ、コーン、油、水、とろけるカレー(卵・乳不使用)/かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳/かぶ、かぶ・葉、ごま、ごま油、しょうゆ/グレープフルーツ/牛乳/さつまいも、水、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	牛乳	591	502	
			おせんべい	20.0	17.3	
			牛乳	16.0	13.7	
14 (金)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 かれの若草焼き かぼちゃの華風煮 バナナ	牛乳/クッキー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、みそ/かれの、片栗粉、食塩、ノンエッグマヨネーズ、ブロッコリー/かぼちゃ、たまねぎ、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、いんげん/バナナ/牛乳/無塩バター、砂糖、にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳	548	487	
			クッキー	19.3	17.2	
			牛乳	12.6	12.6	
28 (金)	ケチャップライス チンゲンサイのスープ グリルチキン かぼちゃサラダ バナナ	牛乳/クッキー/米、たまねぎ、食塩、ケチャップ/水、人参、チンゲンサイ、鶏ガラスープの素/鶏肉、食塩、バセリ、油/かぼちゃ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、ホイップクリーム、みかん缶	牛乳	560	474	
			クッキー	19.0	16.3	
			牛乳	13.3	12.1	
15 29 (土)	豚丼 じゃがいものおみそ汁 オレンジ	牛乳/ビスケット/米、油、おろししょうが、おろしにんにく、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん、食塩、ごま/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、みそ/オレンジ/麦茶/フルーツゼリー	牛乳	553	488	
			ビスケット	18.6	15.5	
			麦茶	10.8	10.7	
17 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 かれのの東煮 和風ポテトサラダ オレンジ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、油揚げ、みそ/油、かれの、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、水/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、あおのり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん	牛乳	533	477	
			おせんべい	20.1	18.0	
			牛乳	14.6	13.1	
18 (火)	ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き こまつなの海苔和え バナナ	牛乳/クッキー/米/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏肉、ねぎ、レモン果汁、おろししょうが、片栗粉、食塩、みりん、鶏ガラスープの素/こまつな、にんじん、もやし、コーン、のり、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/米、カットわかめ、しょうゆ、ごま	牛乳	534	484	
			クッキー	19.4	17.3	
			牛乳	7.7	8.9	
19 (水)	ご飯 トマトの中華スープ マーボー高野豆腐 ブロッコリーの塩ナムル グレープフルーツ	牛乳/キャンディチーズ/米/水、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、鶏ガラスープの素/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/ブロッコリー、にんじん、ごま油、ごま、食塩/グレープフルーツ/牛乳/無塩バター、マッシュマロ、コーンフレーク	牛乳	559	484	
			キャンディチーズ	19.5	17.6	
			牛乳	17.1	15.7	
31 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 かれのの東煮 和風ポテトサラダ オレンジ	牛乳/おせんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、油揚げ、みそ/油、かれの、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、水/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、あおのり、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ/オレンジ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん	牛乳	533	477	
			おせんべい	20.1	18.0	
			牛乳	14.6	13.1	

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っていません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



5月平均栄養量		
549	482	kcal
20.6	18.1	g
13.9	12.9	g