



日	曜	おやつ 10時	昼食		おやつ 15時	主な食材料
			飲み物	主食・副食		
2	月	チーズ	牛乳	行事食 竹の子御飯・厚焼き玉子(鯉)・ツナと青菜のサラダ・味噌汁・フルーツゼリー	肉まん	チーズ・米・たけのこ・鶏肉・油揚げ・きぬさや・生乳・厚焼き玉子・ツナ・ほうれん草・人参・コーン・和風ドレッシング・白菜・とうふ・ワカメ・みそ・ゼリーの素・パイン・肉まん
3	火	憲法記念日 				
4	水	みどりの日 				
5	木	こどもの日 				
6	金	ふかし芋	牛乳	御飯・ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁・黄桃缶	黒糖蒸しパン	さつまいも・米・生乳・ハンバーグ・マカロニ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・ワカメ・麴・味噌・黄桃・ホットケーキミックス・黒砂糖
7	土	クッキー	牛乳	五目焼きそば・青のりポテト・豆腐スープ・グレープフルーツ	ババロア	ちよぼちよぼクッキー・焼きそば・麺・じゃが芋・青のり・とうふ・玉葱・もやし・人参・豚肉・ピーマン・ワカメ・グレープフルーツ・ババロア
9	月	ごまトースト	牛乳	御飯・ポークカツ・ひじきの煮物・味噌汁・白桃缶	芋もち	食パン・マーガリン・ごま・米・生乳・ポークカツ・ひじき・人参・油揚げ・大豆・インゲン・ちくわ・小松菜・里芋・葱・味噌・白桃・じゃが芋・青のり
10	火	おせんべい	牛乳	御飯・ふりかけ・鮭のチーズ焼き・ブロッコリーのゴマ和え・野菜スープ・バナナ	チョコパンケーキ	ハッピーターン・米・ふりかけ・生乳・鮭・玉葱・チーズ・コーン・パセリ・ブロッコリー・人参・ゴマ・キャベツ・バナナ・ホットケーキミックス・チョコレートソース
11	水	りんごコンポート	牛乳	パン・チキンピカタ・かぼちゃサラダ・コーンスープ・いちごゼリー	いなり寿司	りんご・ツイストパン・生乳・鶏肉・卵・かぼちゃ・きゅうり・ハム・マヨネーズ・コーンクリーム・ゼリーの素・油揚げ・米・ごま
12	木	ボーロ	ジョア	キーマカレー・ツナサラダ・ウインナーソーテー・オレンジ	麴ラスク	たまごボーロ・米・ジョア・豚肉・大豆・コーン・じゃが芋・玉葱・人参・カレーフレーク・ウインナー・ツナ・きゅうり・キャベツ・ゴマ・オレンジ・麴・マーガリン
13	金	ぼりぼりきゅうり	牛乳	御飯・メンチカツ・切干し大根の煮物・かき玉汁・チーズ	カルピスポンチ	きゅうり・米・生乳・メンチカツ・切干し大根・人参・油揚げ・きぬさや・卵・玉葱・小松菜・チーズ・パイン・黄桃・りんご・カルピス
14	土	ビスケット	牛乳	スパゲティミートソース・じゃが芋とインゲンソテー・キャベツとベーコンのスープ・パイン	バラエティー	五穀ビスケット・スパゲティ・豚肉・人参・玉葱・しめじ・トマト・グリーンピース・生乳・じゃが芋・インゲン・コーン・キャベツ・ベーコン・パイン
16	月	クラッカーサンド	牛乳	御飯・スペインオムレツ・スパゲティサラダ・すまし汁・フルーツヨーグルト	カリカリピザ	ルヴァン・ジャム・米・生乳・ハム・玉葱・じゃが芋・インゲン・卵・スパゲティ・きゅうり・人参・マヨネーズ・豆腐・しめじ・洋梨・ヨーグルト・ギョウザの皮・コーン・ツナ・チーズ
17	火	おせんべい	牛乳	うどん・つけ汁・ちくわの磯辺揚げ・ハムと青菜のサラダ・ミニゼリー	フルーチェ	星たべよ・うどん・生乳・油揚げ・なると・葱・人参・ちくわ・青のり・ハム・ほうれん草・コーン・和風ドレッシング・ミニゼリー・フルーチェ
18	水	きな粉ヨーグルト	牛乳	パン(ジャム)・ポークビーンズ・キャベツのサラダ・バナナ	おにぎり	ヨーグルト・きな粉・ジャム・食パン・生乳・鶏肉・豚肉・大豆・玉葱・人参・じゃが芋・トマト・ブロッコリー・コーン・キャベツ・フレンチドレッシング・バナナ・米・かつおおかか・焼きのり
19	木	ビスコ	牛乳	御飯・かじきカレーニエル・菜の花のお浸し・ワンタンスープ・りんごコンポート	パンケーキ	ビスコ・米・生乳・かじき・カレーパウダー・人参・菜の花・ワンタン・白菜・にら・りんご・ホットケーキミックス
20	金	じゃがバター	牛乳	わかめごはん・厚揚げみそ炒め・もやしの和え物・かき玉汁・フルーツゼリー	シュークリーム	じゃが芋・マーガリン・コーン・米・わかめごはんの素・生乳・厚揚げ・レンコン・葱・ピーマン・豚肉・味噌・ゴマ・もやし・きゅうり・人参・ごま・ほうれん草・玉葱・たまご・ゼリーの素・フルーツカクテル缶・シュークリーム
21	土	クッキー	牛乳	しょうゆラーメン・シュウマイ・スティックきゅうり・黄桃缶	蒸しパン	ちよぼちよぼクッキー・ラーメン・麺・生乳・もやし・ほうれん草・ゆで卵・フィッシュソーセージ・ラーメンスープ・肉シュウマイ・きゅうり・黄桃・蒸しパン
23	月	きな粉マカロニ	牛乳	御飯・鶏の唐揚げ・中華サラダ・味噌汁・ミニゼリー	ババロア	マカロニ・きな粉・米・生乳・鶏肉・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・中華ドレッシング・なめこ・葱・豆腐・味噌・ミニゼリー・ババロアの素・ホイップクリーム
24	火	ビスケット	牛乳	御飯・煮魚・サイコロサラダ・味噌汁・オレンジ	ツナサンド	マリービスケット・御飯・生乳・たら・さつまいも・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・味噌・厚揚げ・白菜・オレンジ・食パン・マーガリン・ツナ・マヨネーズ
25	水	フルーチェ	牛乳	パン・ビーフシチュー・コールスローサラダ・プリン	焼きそば	フルーチェ・バターロール・生乳・牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・シチューミックス・インゲン・キャベツ・かにかまちらし・フレンチドレッシング・プリン・焼きそば・麺・もやし・ピーマン
26	木	おせんべい	牛乳	そばろ丼・ポテトサラダ・わかめスープ・フルーツヨーグルト	りんごケーキ	ソフトサラダ・米・生乳・鶏肉・卵・枝豆・じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・ワカメ・椎茸・玉葱・白桃・ヨーグルト・りんご・ホットケーキミックス・バター・卵
27	金	バナナ	牛乳	御飯・チキンボールトマトソース煮・春雨サラダ・グレープフルーツ	大学芋	バナナ・米・生乳・チキンボール・インゲン・マッシュルーム・じゃが芋・人参・トマト・春雨・きゅうり・ハム・ゴマ・グレープフルーツ・さつまいも
28	土	ボーロ	牛乳	うどん・つけ汁・さつまいも甘煮・ブロッコリーのおかか和え・フルーツカクテル缶	原宿ドッグ	たまごボーロ・うどん・生乳・鶏肉・大根・葱・人参・なめこ・さつまいも・ブロッコリー・花かつお・フルーツカクテル缶・原宿ドッグ
30	月	チーズ	牛乳	御飯・麻婆豆腐・インゲンソテー・マカロニサラダ・りんごコンポート	サンドパン	チーズ・米・生乳・豆腐・豚肉・高野豆腐・葱・竹の子・椎茸・味噌・インゲン・コーン・玉葱・マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・リンゴ・食パン・ジャム
31	火	おせんべい	牛乳	ちゃんぽん・ナゲット・小松菜のゴマ和え・パイン	おにぎり	星たべよ・ちゃんぽん・麺・ちゃんぽんスープ・豚肉・フィッシュソーセージ・キャベツ・玉葱・人参・生乳・チキンナゲット・小松菜・油揚げ・ごま・パイン・わかめごはんの素・焼きのり

※ 5月26日(木)は、以上児「春の遠足」のため、未満児のみの給食となります。

今月の平均栄養給与量

1号 エネルギー:457kcal たんぱく質:18.7g 脂質:15.2g カルシウム:233mg 鉄:1.6mg 食塩相当量:1.9g
2号 エネルギー:550kcal たんぱく質:20.7g 脂質:18.0g カルシウム:305mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:2.1g
3号 エネルギー:452kcal たんぱく質:16.2g 脂質:14.8g カルシウム:255mg 鉄:1.3mg 食塩相当量:1.6g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※ 1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつ の提供になります。

給食だより



朝ごはんを食べよう!

新緑の季節を迎え新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と一緒に楽しく食べられるようになってきました。元気よく園生活を送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。朝ごはんを食べるためには、起きて少し時間(20分程度)おいてから食事に向かわせるようにしましょう。また、排便の時間をしっかりとってあげることも大切です。

いただきます



正しい箸の持ち方を練習しようね

チョキして

えんぴつ持つように

あまり無理せず、食べる楽しさを忘れず

上のおはしだけ動かしてみよう

