



令和5年度5月給食献立予定表

あゆみ保育園
(給食 野口 奈々)

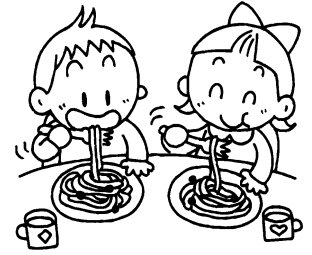
新緑がきれいな季節になりました。保育園の鯉のぼりも、空を気持ちよさそうに泳いでいます。

新入园児のお子様達も少しずつ園の生活にも慣れてきましたので、今月は旬の食材を多く取り入れ、様々な料理にも慣れていってほしいと思います。

栄養指導では、「バランスよく食べること」についてのお話をしていきたいと思



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです



日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	月	ごはん 豚小間肉のブルコギ風	豚肉 ツナ缶 みそ	精白米 三温糖 ごま油	人参 にら 長ねぎ 胡瓜 若布	牛乳
29		中華風サラダ デザート	牛乳 脱脂粉乳 卵	ごま 春雨 じゃがいも	乾しいたけ えのき ほうれん草	♥ピーチケーキ
		じゃが芋ときのこのみそ汁		薄力粉 バター 砂糖	玉ねぎ 果物	
2	火	しらすご飯 魚の野菜あんかけ	しらす まがれい 豆腐	精白米 片栗粉 油	玉ねぎ ビーマン 椎茸 人参	牛乳
30		豆腐サラダ	油揚げ みそ 牛乳	ごま 食パン	トマトケチャップ レタス 胡瓜	☆♥ツナコントースト
		大根と油揚げのみそ汁 デザート	チーズ	マヨネーズ	若布 大根 小松菜 コーン 果物	
6	土	ごはん 鶏肉のカレー炒め	鶏肉 ツナ缶 みそ	精白米 ごま油 三温糖	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶
20		もやしとツナのごま酢和え		ごま 砂糖 じゃがいも		♥おにぎり
		じゃが芋と若布のみそ汁 デザート				
8	月	そばろがけうどん	鶏肉 卵 しらす 牛乳	うどん 薄力粉 油	人参 玉ねぎ ほうれん草	牛乳
31		コーンの落とし揚げ デザート	ロースハム	砂糖 精白米 バター	コーン 若布 果物	♥ミニチャーハン
		青菜とわかめのじゃこ和え				
9	火	わかめご飯 根菜の煮物	豆腐 豚肉 みそ 卵	精白米 ごま油 三温糖	若布 玉ねぎ 大根 人参	牛乳
		豆腐の肉みそステーキ	牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 さといも 薄力粉	いんげん 長ねぎ 果物	♥フルーツブッシュン
		卵スープ デザート	生クリーム	マーガリン		
誕生日会		クロワッサン マカロニグラタン	ベーコン 牛乳 チーズ	クロワッサン マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム コーン	麦茶
10	水	コールスロー	ヨーグルト	バター 薄力粉 パン粉	ほうれん草 キャベツ 人参	♥杏仁豆腐
		きのこスープ ヨーグルト		マヨネーズ 砂糖	胡瓜 椎茸 しめじ 長ねぎ 寒天	
11	木	ごはん かじきまぐろの磯辺揚げ	めかじき 納豆 みそ	精白米 片栗粉 油	青のり にら もやし 人参	牛乳
		チャプチェ	牛乳 卵 生クリーム	春雨 ごま 三温糖	玉ねぎ しめじ 小松菜 果物	♥お楽しみケーキ
		納豆と小松菜のみそ汁 デザート		ごま油 薄力粉 バター		
12	金	ハヤシライス	豚肉 卵 牛乳	精白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	牛乳
		アスパラのキッシュ	チーズ 豆腐	バター ごま 油 三温糖	アスパラガス トマト 胡瓜 レタス	♥お豆腐ドーナツ
		生野菜★ デザート	ハヤシルウ	マヨネーズ	ブロッコリー トマトケチャップ	
				ホットケーキミックス	果物	
13	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き	ぶたかた ロース しらす干し	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 バナナ	麦茶
		胡瓜とわかめの酢の物	木綿豆腐 煮干し かつ		果物	バナナ
		豆腐とわかめのみそ汁 デザート	お節 淡色辛みそ			
15	月	中華麺の野菜あんかけ	豚肉 かまぼこ 鶏肉	中華めん ごま油 三温糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ ひじき	麦茶
		鶏肉のから揚げ	卵 豆乳 チーズ	薄力粉 片栗粉 油	レタス 胡瓜 キャベツ 果物	♥ほうれん草の豆乳リゾット
		ヘルシーサラダ デザート		精白米		
16	火	チキンライス じゃが芋のベーコン炒め	鶏肉 豆腐 みそ 卵	精白米 油 バター	玉ねぎ ビーマン コーン	牛乳
		ズッキーニのチャンプル風	ベーコン 牛乳 きな粉	じゃがいも 食パン	トマトケチャップ ズッキーニ	♥きなこトースト
		アスパラと玉ねぎのスープ デザート		マーガリン 三温糖	アスパラガス 人参	
					ほうれん草 果物	
17	水	ごはん 高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐 ツナ缶 卵	精白米 ごま油 砂糖	長ねぎ 人参 切干大根 小松菜	牛乳
		五目ごま和え	みそ 牛乳	しらたき 三温糖 ごま	乾しいたけ なす キャベツ	♥にんじんケーキ
		なすとキャベツのみそ汁 デザート		薄力粉 油	ほうれん草 玉ねぎ 果物	
18	木	グリーンピースご飯 鰯の南蛮漬け	あじ ヨーグルト	精白米 薄力粉 油	グリーンピース 人参 玉ねぎ	麦茶
		春キャベツの塩もみ	牛乳 ゼラチン	三温糖 じゃがいも	ピーマン キャベツ コーン	♥グレープフルーツのゼリー
		アスパラの味噌汁 デザート		砂糖	しいたけ アスパラガス 長ねぎ	
					果物	
19	金	卵サンド ピーマンのツナ詰め焼き	卵 ツナ缶 チーズ	食パン マヨネーズ	ピーマン 玉ねぎ キャベツ	麦茶
		ヨーグルトサラダ	ヨーグルト ベーコン	精白米	胡瓜 かぶ 小松菜 切干大根	♥ハリハリおにぎり
		かぶとベーコンのスープ デザート			人参 果物	
22	月	胚芽米入りご飯 ツナサラダ	べにざけ ツナ缶	精白米 胚芽米 片栗粉	しめじ 玉ねぎ トマトケチャップ	牛乳
		鮭としめじのマヨソース和え	みそ 牛乳	マヨネーズ 三温糖	人参 ほうれん草 切干大根	♥若布スパゲッティ
		いんげんともやしのみそ汁 デザート		ごま油 スパゲティ バター	いんげん もやし 若布 果物	
クッキング		ふりかけご飯(年長児はおにぎり)	鶏肉 脱脂粉乳	精白米 三温糖 ごま	ブロッコリー 人参 玉ねぎ	牛乳
23	火	鶏肉の照り焼き カレースープ	牛乳 卵 カレールウ	じゃがいも 薄力粉	果物	♥マーマレード蒸しパン
		ブロッコリーのごま和え デザート		バター 砂糖		
24	水	きゅうりの Катテージチーズサンド	カテージチーズ 卵	マヨネーズ 食パン	胡瓜 人参 玉ねぎ トマト	麦茶
		トマトとツナの卵焼き デザート	ツナ缶 しらす	じゃがいも 精白米 油	いんげん アスパラガス 長ねぎ	♥骨太チャーハン
		マセドワーヌサラダ わかめスープ			乾しいたけ 若布 コーン	
					小松菜 果物	
25	木	手打ち卵うどん	卵 豆腐 みそ 牛乳	うどん 油 ごま	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草	牛乳
		豆腐の変わり揚げ	ベーコン チーズ	じゃがいも	ひじき いんげん もやし	♥ポテトピザ
		いんげんのごまみそ和え デザート			トマトケチャップ 果物	
26	金	ごはん 豚肉と筍の煮物	豚肉 納豆 凍り豆腐	精白米 三温糖 食パン	筍 人参 玉ねぎ いんげん	牛乳
		納豆とほうれん草の和え物	みそ 牛乳	カスタード	ほうれん草 果物	♥カスタードクリームサンド
		高野豆腐のみそ汁 デザート				
27	土	あゆみ祭り(お土産があります)				

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

栄養指導は月2回、マークのある日の旬の食材や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	539kcal	20g	19g