



令和6年度5月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 鈴木 貴子

こいのぼりが天高く空を泳いでいます。新年度がスタートして1か月が経ち、新しい生活で緊張気味だったおこさま達も、今ではすっかり全力で保育園生活を楽しんでいるみたいです。

5月になると、ゴールデンウィークもあり子どもたちも楽しみにしています。連休中の生活リズムの乱れや、連休明けの疲れによる体調不良を起こさないように早寝早起きとキッチンと食事をして元気にすごしていきましょう。

今月の栄養指導は、「食事のマナー・茶碗の持ち方・姿勢」についてお話します。

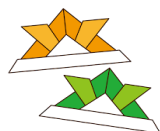


マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

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	水	ツナキャベツサンド 魚のトマトソース フレンチポテトサラダ	ツナ缶 納豆 メルルーサ ハム ベーコン 卵	食パン マヨネーズ 薄力粉 じゃがいも 精白米 三温糖	キャベツ たまねぎ ホールトマト しいたけ きゅうりにんじん かぶ こまつな 長ねぎ しょうが	麦茶
31	金	かぶとベーコンのスープ デザート				♥納豆チャーハン
2	木	ごはん かみなり豆腐	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 卵 チーズ ハム	精白米 じゃがいも 薄力粉 ごま油 油	たまねぎ ピーマン しいたけ ほうれんそう にんじん わかめ 果物	牛乳
27	月	ほうれんそうのお浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 デザート				♥ハムチーズ 蒸しパン
7	火	胚芽米入りご飯 回鍋肉 中華風海藻サラダ のりと卵のふわふわスープ デザート	卵 豚肉 ツナ缶 牛乳 ソーセージ チーズ	精白米 胚芽米 中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉	キャベツ ピーマン にんじん たけのこ水煮 わかめ きゅうり あおさ きざみのり たまねぎ 果物 トマトケチャップ	牛乳 ♥そばナポリタン
誕生日会		赤飯 和風ハンバーグ 新じゃがバター醤油炒め 豆腐と若布の味噌汁 デザート 	ささげ 豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 おから	精白米 ごま パン粉 じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん えのきたけ こねぎ さやえんどう わかめ 果物	牛乳 ♥おからドーナツ
8	水					
9	木	野菜うどん はんぺんの納豆はさみ揚げ キャベツのごま味噌和え デザート	油揚げ 卵 味噌 はんぺん チーズ 納豆 牛乳 生クリーム	うどん じゃがいも 薄 力粉 調合油 ごま 砂糖 三温糖 バター ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ 果物	牛乳 ♥お楽しみ ケーキ
10	金	ミックスジャムサンド ポテトチーズオムレツ 人参のマリネ	卵 ツナ缶 チーズ 鶏肉 味噌	食パン マーガリン じゃがいも 三温糖 オリーブ油 精白米 油	ジャム たまねぎ にんじん キャベツ トマトケチャップ にんにく しいたけ 長ねぎ わかめ コーン 果物	麦茶
24		若布とコーンのスープ デザート				♥肉みそおにぎり
11	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 味噌	精白米 油 ごま 三温糖 じゃがいも	たまねぎ 果物 トマトケチャップ もやし わかめ	麦茶 バナナ
13	月	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーの胡麻和え もやしとキャベツの味噌汁 デザート	鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	精白米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー もやし キャベツ 果物	牛乳 ♥ココアスコーン
14	火	しめじご飯 魚の唐揚げ中華香味だれ もやしとかにかまの和風和え	油揚げ 鱈 鮭 かにかま 牛乳	精白米 ごま油 薄力粉 油 マヨネーズ 三温糖	ぶなしめじ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり ごぼう えのきだけ たまねぎ しいたけ こまつな 果物	牛乳
30	木	五目野菜スープ デザート				♥ちんすこう

15	水	ハヤシライス 豆腐とツナのハンバーグ 生野菜★ デザート	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳 卵 魚肉ソーセージ	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しいたけ あさつき トマト レタス きゅうり ブロッコリー 果物	牛乳 ♥アメリカンドック	
16	木	ピースご飯 鯨のカレームニエル ベーコンと野菜のソテー 春のアスパラ味噌汁 デザート 	鯨 ベーコン 味噌 牛乳 ヨーグルト ゼラチン	精白米 薄力粉 バター 調合油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン アスパラガス 長ねぎ さやえんどう しいたけ 果物 グリーンピース グレープフルーツジュース	牛乳 ♥グレープフルーツの ヨーグルトゼリー	
17	金	鶏南蛮うどん 豆腐の変わり揚げ 小松菜の和え物 デザート	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵 牛乳	うどん こんにやく 三温糖 ごま 精白米 薄力粉 マヨネーズ	長ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう ひじき こまつな あおのり キャベツ 果物	麦茶 ♥❀たこ焼き風 おにぎり	
18	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜と若布の酢の物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 しらす 味噌 豆腐	精白米 三温糖 ごま	たまねぎ きゅうり わかめ 果物	麦茶 ♥おにぎり	
20	月	牛蒡の炊き込みご飯 鯖の梅照り焼き 春雨の三色和え じゃが芋と青菜の味噌汁 デザート	鯖 卵 味噌 牛乳 生クリーム	精白米 三温糖 ごま はるさめ じゃがいも 食パン	ごぼう にんじん さやえんどう 梅干し きゅうり こまつな たまねぎ 果物 みかん缶	牛乳 ♥フルーツサンド	
21	火	スパゲッティミートソース コールスローサラダ きのこスープ ヨーグルト	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト	精白米 三温糖 ごま スパゲティ オリーブ油 薄力粉 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ コーン缶 きゅうり しいたけ しめじ ほうれんそう	牛乳 ♥まるぼうろ	
22	水	じゃこご飯 油麩の卵とじ 五目ごまあえ かぼちゃの味噌汁 デザート	しらす 卵 牛乳 豆腐 ベーコン チーズ	精白米 三温糖 ごま 精白米 焼きふ しらたき 薄力粉	あおのり たまねぎ 切干しいたけ こまつな にんじん しいたけ かぼちゃ ほうれんそう 果物	牛乳 ♥豆腐のマフィン	
23	木	ごはん みそ風味つくね ふきと油揚げの煮物 豆腐と若布のスープ デザート	鶏肉 卵 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	精白米 三温糖 ごま こんにやく 黒砂糖 油 薄力粉	えのきたけ 長ねぎ ふき にんじん わかめ 果物	牛乳 ♥黒糖蒸しパン	
25	土	あゆみまつり(お土産があります)					
クッキング		ふりかけごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ				牛乳	
28	火	カレースープ デザート	鶏肉 豚肉 ツナ缶 ふりかけ	精白米 食パン マーガリン三温糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ごぼう 果物	♥シュガー トースト	
29	水	手打ちきつねうどん ★大豆と牛蒡のかくれんぼう 切干大根の甘酢和え デザート 	油揚げ 鶏肉 卵 大豆水煮 しらす	生うどん 砂糖 薄力粉 調合油 精白米 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう ひじき 切干しいたけ きゅうり ねぎ 果物	牛乳 ♥焼き卵飯	

○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



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	536kcal	20g	18g