

	01(水)	02(木)	07(火)	08(水)	09(木)	10(金)	11(土)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	18(土)
献立名	マポー丼 中華きゅうり トマト 豚肉とキャベツの中華スープ	ごはん 肉じゃが カレーもやし ちくわチーズ 小松菜と根菜のみそ汁	ごはん ツナオムレツ 和風サラダ キャンディチーズ ミネストローネ	ごはん 白身魚のムニエル アスパラソテー こふきいも 白菜の野菜スープ	鶏のおにぎり 鶏の竜田揚げ ピーマンのきんぴら このほり温野菜 春巻スープ	ふりかけごはん レバー 春雨サラダ もも 中華風スープ	なすマトスハゲティ コーンバタージュ	ごはん ポークソテー 野菜ソテー フロコロー コーンバタージュ	ごはん 肉団子の甘酢あん炒め もやしの中華和え みかん 鶏肉と人参の中華スープ	ごはん 鮭の西京焼き ひじきと野菜の炒め煮 こいものフライ 人参と大根のすまし汁	豚丼 人参とごぼうのきんぴら 小松菜とじゃこの煮びたし キャベツとねぎのみそ汁	ベーコンピラフ レタススープ
食品名	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 ごま油 木綿豆腐 にんじん 長ねぎ 生しいたけ 片栗粉 マーボー豆腐の素 きゅうり 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま トマト ぶたばら キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 鶏卵 おから 水 じゃがいも たまねぎ にんじん 生しいたけ 片栗粉 マヨネーズ 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 りょうとうもやし 青ピーマン 青いんげん キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 鶏卵 おから 水 ほうれんそう ツナフレーク たまねぎ 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 青いんげん 青ピーマン しらす干し かしょう 穀物酢 砂糖 キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 まがれい 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン ハセリ タルタルソース オリーブオイル ベーコン 生しいたけ キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 鶏卵 おから 水 薄力粉 有塩マーガリン ハセリ タルタルソース オリーブオイル ベーコン 生しいたけ キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ふりかけ 菜善強化米 鶏卵 おから 水 薄力粉 有塩マーガリン ハセリ タルタルソース オリーブオイル ベーコン 生しいたけ キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 たまねぎ 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン ハセリ タルタルソース オリーブオイル ベーコン 生しいたけ キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 たまねぎ 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン ハセリ タルタルソース オリーブオイル ベーコン 生しいたけ キャベツ かしょう キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ベーコン たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう
おやつ	バナナマフィン	ブルーベリーヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ザクザククッキー	牛乳 乳餅	牛乳 ほんかん	ミルージュ くだもの	牛乳 レーズン煮しパン	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ピザトースト	牛乳 チヂミ	ミルージュ くだもの
食品名	普通牛乳 ホットケーキミックス バナナ 砂糖 有塩マーガリン	ブルーベリーヨーグルト フルーツミックス 砂糖	普通牛乳 ホットケーキミックス 木綿豆腐 砂糖 有塩マーガリン	普通牛乳 ホットケーキミックス コーンフレーク 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖	普通牛乳 上新粉 砂糖 こしあん	普通牛乳 ほんかん	ミルージュ バナナ	普通牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 有塩マーガリン バナナ 砂糖 レーズン	普通牛乳 みかん缶詰 バナナ 砂糖 レーズン	普通牛乳 バナナ 砂糖 レーズン	普通牛乳 バナナ 砂糖 レーズン	ミルージュ バナナ
献立名	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 白菜とほうれん草のおひたし なすのみそ汁	パン ビーフンチャー マカロニサラダ トマト	ちりめんごはん 野菜の肉巻き 大根の漬物 ほうれん草のごま和え お鮎と玉ねぎのみそ汁	ふりかけごはん コロッコ ごぼうサラダ オレソング 豆腐ときこのみそ汁	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と白菜のごま和え 大豆の甘辛揚げ かきたま汁	かやうどん おひなり	ゆかりおにぎり ぶりの照り焼き バブリかたしめじのソテー 誕生日ケーキ 豆腐とお鮎のすまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの漬物 切り干し大豆と野菜の中華和え 豆乳とえのきのすまし汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 焼きはんぺん 人参とごぼうのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 焼きはんぺん 人参とごぼうのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 焼きはんぺん 人参とごぼうのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 焼きはんぺん 人参とごぼうのきんぴら キャベツと油揚げのみそ汁
食品名	精白米 菜善強化米 若鶏もも 薄口しょうゆ 薄力粉 みりん風調味料 砂糖 にんじん ツナフレーク めんつゆ 食塩 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん 生しいたけ グリーンピース ピーチシュールウ 薄口しょうゆ みりん風調味料 かつお・昆布だし なす 醤油 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 トライース 清酒 生しいたけ めんつゆ 食塩 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん 生しいたけ グリーンピース ピーチシュールウ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	精白米 菜善強化米 しらす干し じゃがいも にんじん 油揚げ たまねぎ キャベツ 砂糖 こしょう 焼き肉のたれ だいこん 薄力粉 鶏卵 生しいたけ ハセリ 砂糖 かしょう キャベツ 薄口しょうゆ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	精白米 菜善強化米 しらす干し じゃがいも にんじん 油揚げ たまねぎ キャベツ 砂糖 こしょう 焼き肉のたれ だいこん 薄力粉 鶏卵 生しいたけ ハセリ 砂糖 かしょう キャベツ 薄口しょうゆ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	精白米 菜善強化米 アサゴ しょうが 清酒 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 生しいたけ 青いんげん 薄力粉 鶏卵 生しいたけ ハセリ 砂糖 かしょう キャベツ 薄口しょうゆ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	ゆでうどん 若鶏もも にんじん しょうが 油揚げ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 生しいたけ 青いんげん 薄力粉 鶏卵 生しいたけ ハセリ 砂糖 かしょう キャベツ 薄口しょうゆ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	精白米 菜善強化米 ふりかけ 菜善強化米 アサゴ しょうが 清酒 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 生しいたけ 青いんげん 薄力粉 鶏卵 生しいたけ ハセリ 砂糖 かしょう キャベツ 薄口しょうゆ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	精白米 菜善強化米 ふりかけ 菜善強化米 アサゴ しょうが 清酒 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 生しいたけ 青いんげん 薄力粉 鶏卵 生しいたけ ハセリ 砂糖 かしょう キャベツ 薄口しょうゆ マカロニ キャベツ コーン フレッシュ マヨネーズ こしょう トマト	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう	精白米 菜善強化米 ぶたひき肉 たまねぎ 生しいたけ 片栗粉 清酒 みりん風調味料 水 キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 中華だし 塩 こしょう
おやつ	ヨーグルト	牛乳 おはぎ	牛乳 カルビスゼリー	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	ミルージュ くだもの	牛乳 チーズパイ	牛乳 レモンケーキ	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ
食品名	ヨーグルト	普通牛乳 おはぎ	普通牛乳 カルビスゼリー	フルーチェ 普通牛乳	普通牛乳 バナナ	ミルージュ バナナ	普通牛乳 パイ バナナ ハルゲンチーズ	普通牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 有塩マーガリン レモン果汁 砂糖 普通牛乳	普通牛乳 さつま芋スティック	普通牛乳 バナナ	普通牛乳 バナナ	普通牛乳 バナナ

親子遠足



5月の献立

みつばの給食にも慣れ、  
食べ残しも少なくなってきました。  
5月も野菜にチャレンジ!  
彩りよい献立を心がけました!

今月のおすすめ絵本  
14ひきのびくにっく

14ひきのねずみの家族が春の野原へ  
おにぎりとお水を持っておでかけ♪  
どんな春の発見があるかな?  
さあ!春探しにピクニックにでかけよう!



今月の平均栄養給与量 ★3~5歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
499	20.1	17.9	210	2.6	331	0.56	0.40	28	3.8	2.0

今月の平均栄養給与量 ★0~2歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
402	16.2	14.4	170	2.1	265	0.45	0.32	23	3	1.6

鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルギーとわかるよう黄色でマーカーしています。

今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を水色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。