

令和4年 5月 給食献立表

さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
2	月	野菜ジュース	コーンごはん(ごはん・コーン・酒) こいのぼりハンバーグ (豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参・卵・パン粉・ケチャップ) たたききゅうり (きゅうり・塩) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	こいのぼりクッキー (小麦粉・卵・バター・砂糖) 牛乳
3	火		★憲法記念日★	
4	水		★みどりの日★	
5	木		★こどもの日★	
6	金	バナナ	食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) コロコロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) 玉ねぎのスープ (玉ねぎ・人参・しめじ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	オレンジ蒸しパン (蒸しパンミックス・オレンジジュース・はちみつ・ベーキングパウダ・砂糖) 麦茶
7	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
9	月	ソーセージ	ごはん まぐろの甘酢あんかけ (まぐろ・小松菜・人参・筍・しいたけ・玉ねぎ・醤油・みりん・酢・砂糖・片栗粉) 野菜のごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) ごぼうのみそ汁 (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・しらす・チーズ・かつお節・ソース・あおのり) 麦茶
10	火	みかん缶	ごはん キャベツのメンチカツ (キャベツ・豚肉・玉ねぎ・塩・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・醤油・すりごま) 白菜のスープ (白菜・えのき・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ナポリタン (スパゲティ・ピーマン・玉ねぎ・ウインナー・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖) 麦茶
11	水	ビスケット 牛乳	食パン かぼちゃグラタン (かぼちゃ・玉葱・シーチキン・マカロニ・バター・牛乳・ホワイトソース・粉チーズ・パン粉) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) 春雨スープ (春雨・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) 麦茶
12	木	チーズ	ごはん 鶏肉のチリソース (鶏肉・白葱・にんにく・しょうが・ケチャップ・砂糖・片栗粉) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)	ドラえもんパン (カスタードクリーム) 牛乳
13	金	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルー) もやしのごま和え (もやし・人参・きゅうり・とりささみ・すりごま・醤油・砂糖) ミニトマト・チーズ	フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) 乳児…生クリームなし:ヨーグルト ジョア
14	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
16	月	ウエハース 牛乳	ごはん 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) しいたけのみそ汁 (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フレンチトースト (食パン・牛乳・卵・砂糖) 麦茶
17	火	飲むヨーグルト	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱 醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根煮 (切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) チーズ・たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん	マーラーカオ 牛乳
18	水	ヨーグルト	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) 白菜の中華サラダ (白菜・人参・きゅうり・春雨・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)	餃子のミートパイ (餃子の皮・豚肉・牛肉・人参・玉ねぎ・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖) 麦茶
19	木	パイン缶	食パン 厚揚げのポークナゲット (豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・卵・パン粉・小麦粉・ケチャップ・ソース・砂糖) 胡麻マヨネーズ (キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・すりごま・醤油) 大根のスープ (大根・人参・玉ねぎ・葱・コンソメ)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
20	金	野菜ジュース	★おにぎり遠足★ フランクフルト 乳児…ハンバーグ(豚肉・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) スティックきゅうり(きゅうり・塩) りんご	水ようかん (こしあん・寒天・砂糖・塩)
21	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース

23	月	チーズ	ごはん カレイの梅マヨ焼き (カレイ・マヨネーズ・練り梅・みりん) ひじきのおかか和え (ひじき・白菜・人参・油揚げ・かつお節・醤油) ごぼうのスープ (ごぼう・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	りんごの豆乳マフィン (りんご・豆乳・ホットケーキミックス・卵・砂糖・バター) スキムミルク
24	火	しらす	ごはん 松風焼き (鶏肉・玉葱・人参・卵・パン粉・しょうが・みそ・ごま・砂糖・醤油・酒) 野菜の和風和え (人参・きゃべつ・しらす・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油) おふのスープ (麩・人参・ほうれん草・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	さくさくあんパン (ホットケーキミックス・卵・バター・生クリーム・こしあん・砂糖) 牛乳
25	水	飲むヨーグルト	カレーライス (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・豚肉・チーズ・りんご・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	カルピスグミ (カルピス・ゼラチン・砂糖) 麦茶
26	木	ウエハース	おにぎり(さくらごはん・わかめごはん) 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) フライドポテト スティックきゅうり(きゅうり・塩) にんじんの甘煮(人参・砂糖・醤油・みりん) チーズ・バナナ・野菜・りんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳) ビスケット
27	金	バナナ	肉味噌うどん (うどん・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・豚肉・赤みそ・みそ・にんにく・しょうが・酒・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) 串刺し (ウインナー・きゅうり) りんご	黄な粉のお麩のラスク (麩・黄な粉・砂糖・バター) 牛乳
28	土	希望保育	サンドイッチ・バナナ・牛乳	ビスケット・野菜ジュース
30	月	ヨーグルト	ジャックと豆の木ごはん(枝豆・ごはん・酒・塩) 初夏のきんぴら (ごぼう・人参・たけのこ・黒はんぺん・ごま・みりん・砂糖・醤油) やみつききゅうり (きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	マカロニのトマト煮 (マカロニ・豚肉・人参・玉ねぎ・粉チーズ・パセリ・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・コンソメ) 麦茶
31	火	チーズ	鯉風味ごはん(ごはん・チーズ・かつお節・葱・醤油・酒) ミートローフ (豚肉・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・いんげん・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター・クリームチーズ・砂糖) 牛乳

<input type="checkbox"/>	除去はありません
<input type="checkbox"/>	除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします
 ☆5月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆
 ≪左:幼児 / 右:乳児≫

エネルギー (Kcal)	607	512
たんぱく質(g)	22.3	18.5
脂質(g)	19.1	16.4
Ca(mg)	247	226
Vc(g)	19	16
鉄分(mg)	2.1	1.7
塩分(g)	2.4	2.2

～端午の節句～

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。
 ちまきにはちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くといういみがあります。
 またかしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。
 子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。それぞれに思いがあり、願いながら食べてこられた食文化なのです。