

令和5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 |
|----|----|-------------|---|---|
| 1 | 月 | ソーセージ | おにぎり(さくらごはん・鮭フレークごはん) たくあん チーズ バナナ | せんべい 野菜ジュース |
| 2 | 火 | バナナ | コッペパン 塩焼きそば (焼きそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) チーズ・りんご | ビスケット りんごジュース |
| 3 | 水 | | ☆憲法記念日☆ | |
| 4 | 木 | | ☆みどりの日☆ | |
| 5 | 金 | | ☆こどもの日☆ | |
| 6 | 土 | 希望保育 | | ビスケット・野菜ジュース |
| 8 | 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 |
| 9 | 火 | チーズ | 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) | アンパンマンパン (あんパン) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 10 | 水 | バナナ | 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) | 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 |
| 11 | 木 | 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) | ミートパイ (パイシート・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) 乳児…餃子の皮 麦茶 |
| 12 | 金 | ソーセージ | 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) | 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 (脱脂粉乳) |
| 13 | 土 | 希望保育 | | ビスケット・野菜ジュース |
| 15 | 月 | みかん缶 | 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) | 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 |
| 16 | 火 | ヨーグルト | 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) | マカロニのトマト煮 (マカロニ・豚肉・鶏肉・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 |
| 17 | 水 | バナナ | カレーライス (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・チーズ・りんご・カレールウ) チキンカツ (鶏肉・卵・小麦粉・パン粉) 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) | カップケーキ (ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳・卵・生クリーム・みかん缶) ジョア |
| 18 | 木 | せんべい | おにぎり(さくらごはん・わかめ) まぐろの竜田揚げ(まぐろ・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) ミートボール しらすサラダ(しらす・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜or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 |
| 19 | 金 | 飲むヨーグルト | 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) ウインナー・たたききゅうり(きゅうり塩) りんご | さくさくあんパン (ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・こしあん・砂糖) 牛乳 |
| 20 | 土 | 希望保育 | | ビスケット・野菜ジュース |

| | | | | | |
|----|---|---------|--|---|---|
| 22 | 月 | パイン缶 | ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 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 |  | 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 |
| 23 | 火 | バナナ | 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) | | ワッフル (はちみつ) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 24 | 水 | ウエハース牛乳 | 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 |
| 25 | 木 | せんべい | 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) |
| 26 | 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) 麦茶 |
| 27 | 土 | 希望保育 | | | ビスケット・野菜ジュース |
| 29 | 月 | チーズ | ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・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) | | 黄な粉のお麩のラスク (麩・黄な粉・砂糖・バター) りんごジュース |
| 30 | 火 | 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) |  | フレンチトースト (食パン・牛乳・卵・砂糖) 麦茶 |
| 31 | 水 | ソーセージ | ジャックと豆の木ごはん (枝豆・ごはん・酒) 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) | | 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 |

| |
|----------|
| 除去はありません |
| 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) | 624 | 509 |
| たんぱく質(g) | 22.7 | 18.4 |
| 脂質(g) | 19.5 | 15.5 |
| Ca(mg) | 250 | 226 |
| Vc(g) | 20 | 17 |
| 鉄分(mg) | 2.2 | 1.7 |
| 塩分(g) | 2.4 | 1.9 |

～端午の節句～

5月5日の子どもの日は、端午の節句でもあり子どもが丈夫に育つように願います。
 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”を食べお祝いします。
 ちまきには魔除けの意味が込められており、ちまきを包む笹の葉の香りが強く感じられ邪気を払う働きがあると信じられており、それを食べることで免疫力もつき、悪病災難の憂いを除くという意味もあります。
 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ます。
 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。