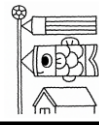
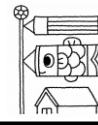


2023年度



5月給食献立表



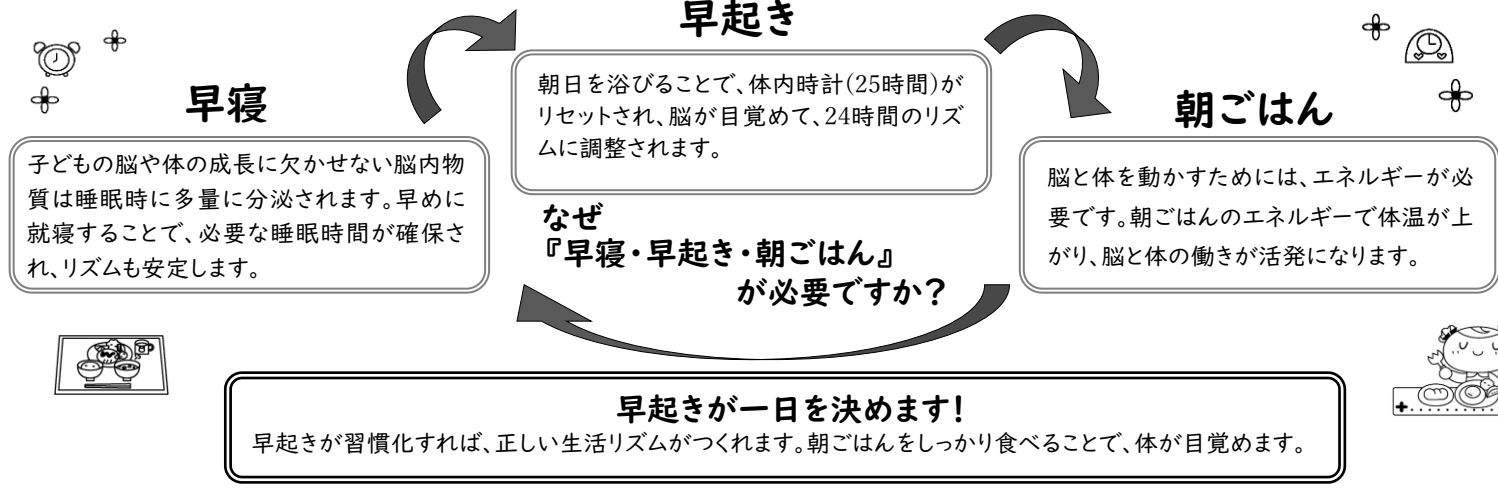
あいのそのこども園

		給食		おやつ	
		三食食品群 ○赤:血や肉になる △黄:熱や力となる □緑:調子を整える			
1(月)	三色丼 豚肉とキャベツの味噌汁	△精白米 ○鶏ミンチ △三温糖 濃口醤油 酒 ○卵 △調合油 □ほうれん草 濃口醤油 □焼きのり ○豚肉 □キャベツ □もやし ○豆みそ だし粉 △調合油	カップケーキ △ぼりぼり小魚 □プルーン ○牛乳	○牛乳 ○卵 △バター △砂糖 △ホットケーキミックス △レーズン (以上見) ※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満児)	
2(火)	ふりかけご飯 豚肉のしょうが焼き じゃが芋と長ネギの味噌汁	△精白米 ふりかけ ※乳、さば、ごま、小麦 ○豚肉 濃口醤油 酒 みりん □生姜 □たまねぎ △調合油 △じゃがいも □長ねぎ だし粉 ○豆みそ	□パイナップル △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦	
3(水)	憲法記念日				
4(木)	みどりの日				
5(金)	こどもの日				
6(土)	しょうゆラーメン	△中華麺 ○豚肉 △調合油 □もやし □にんじん □キャベツ □青ねぎ □コーン 中華だし 薄口醤油 みりん			
8(月)	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじき煮 にら入りかき玉汁	△精白米 ○鮭 △マヨネーズ ○大豆 □ひじき □人参 ○油揚げ だし粉 △三温糖 濃口醤油 △調合油 ○卵 □しめじ □にら だし粉 薄口醤油 □昆布 △片栗粉	いちごジャムサンド △ねじりん棒 ○牛乳	△食パン □いちごジャム ※小麦	
9(火)	コーンご飯 チンジャオロース 豆腐と大根の味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚肉 濃口醤油 酒 △片栗粉 □ピーマン □にんじん □もやし △調合油 △三温糖 濃口醤油 酒 ○豆腐 □だいこん □わかめ ○豆みそ だし粉	□バナナ △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆	
10(水)	ピザトースト チキンスープ 牛乳	△食パン □トマトソース □ケチャップ ○チーズ ○ベーコン □ピーマン □たまねぎ □にんじん △調合油 △砂糖 ○鶏肉 △じゃがいも □キャベツ △調合油 □コーン パセリ コンソメ ○牛乳	じゃこおにぎり □プルーン △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○しらす干し (以上見)	
11(木)	カレーライス ひじきのナムル	△精白米 ○牛肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん ○豆乳 カレールウ コンソメ □ひじき □きゅうり □にんじん □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油 △三温糖	□美生柑 △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳	
12(金)	ごはん ししゃものごま衣焼き 筍の旨煮 かぶとしめじの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま □筍 △じゃがいも □にんじん △こんにゃく ○鶏肉 □枝豆 □しいたけ △三温糖 酒 濃口醤油 だし粉 □かぶ □しめじ □わかめ だし粉 ○豆みそ	米粉のポパイ 蒸しパン △ポップコーン ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 □ほうれん草	
13(土)	お弁当				
15(月)	ごはん カレイの煮つけ かつおのサツサトサラダ 大根と揚げのすまし汁	△精白米 ○カレイ □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □ひじき □にんじん □小松菜 ○大豆 ○ツナ △マヨネーズ △ごま 薄口醤油 □だいこん ○油揚げ ○かまぼこ 薄口醤油 みりん だし粉	ピーチヨーグルト △こつぶじゃがあられ △スティックゼリー ○牛乳	○ヨーグルト □桃ジャム (以上見)	
16(火)	ごはん 鶏のさっぱりネギソース アスパラとそら豆のサラダ 白菜の味噌汁	△精白米 ○鶏肉 酒 □長ねぎ △砂糖 酢 濃口醤油 □アスパラガス □そらまめ △ごま 濃口醤油 △三温糖 △マヨネーズ □はくさい ○油揚げ ○豆みそ □わかめ だし粉	□パイナップル △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳		
17(水)	ごはん 照り焼きつくね ほうれん草とツナのサラダ 豆腐としめじのスープ	△精白米 ○鶏ミンチ ○豆腐 □長ねぎ □生姜 △片栗粉 □ひじき 食塩 △ごま △調合油 酒 △三温糖 濃口醤油 □ほうれん草 □にんじん ○ツナ 濃口醤油 ○豆腐 □しめじ □コーン コンソメ 酒 みりん	黒ごまのケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△小麦粉 ○卵 △バター △ごま ベーキングパウダー △砂糖 ※小麦	
18(木)	チンゲン菜と卵のあんかけそば キャベツの酢の物	△中華麺 □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □キャベツ □わかめ ○じゃこ □みかん缶 □きゅうり △三温糖 酢	□りんご △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦	
19(金)	じゃこごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 里芋の味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 □たまねぎ □ピーマン △調合油 濃口醤油 みりん △里芋 □にんじん ○竹輪 だし粉 ○豆みそ	カステラ △ポテトチップス ○牛乳	※乳、卵、小麦	

20(土)	きのこスパゲッティ	△スパゲティ △バター ○ベーコン △オリーブ油 □しめじ □えのき □エリンギ □青ねぎ 濃口醤油 □焼きのり		
22(月)	ごはん 鱈のごま焼きサクサク もやしの胡麻和え 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 ○鱈 食塩 ウスターソース △マヨネーズ △パン粉 △ごま △調合油 □もやし △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □にんじん □わかめ ○豆みそ だし粉	オニオンブレッド △ポップコーン ○牛乳	□たまねぎ ○ハム ○卵 ○牛乳 △ホットケーキミックス △マヨネーズ ○チーズ
23(火)	コッペパン ホワイトシチュー ブロッコリーの中華和え 牛乳	△コッペパン ○鶏肉 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん △調合油 クリームシチュウルク ○豆乳 コンソメ □ブロッコリー 濃口醤油 △ごま油 △三温糖 酢 ○牛乳	お好み焼き △ひじきあられ ほうじ茶	△お好み焼粉 ○豚肉 △長芋 ○竹輪 ○卵 □キャベツ △こんにゃく □青ねぎ △調合油 ○かつお節 □青のり ソース
24(水)	中華どんぶり ワンタンスープ	△精白米 ○豚肉 △調合油 □にんじん □はくさい □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん △片栗粉 □チンゲン菜 □にんじん □たまねぎ △ぎょうざの皮 中華だし 薄口醤油	□オレンジ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
25(木)	ごはん ささみのレモン煮 小松菜としめじの和え物 カントリースープ りんごゼリー	△精白米 ○鶏ささみ 酒 △片栗粉 △調合油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □小松菜 □しめじ △ごま 濃口醤油 みりん □キャベツ □たまねぎ □赤パプリカ △砂糖 コンソメ □りんごジュース □寒天 △砂糖	米粉のきな粉 蒸しパン △ぼりぼり小魚 □プルーン ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △砂糖 ○豆乳 △調合油 ○きな粉 (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆 (未満見)
26(金)	ひじき入りご飯 鶏肉とれんこんの炒め煮 もやしと豆腐と玉ねぎの味噌汁	△精白米 □ひじき 薄口醤油 みりん 酒 だし粉 ○鶏肉 □れんこん □小松菜 △調合油 みりん △三温糖 濃口醤油 □もやし ○豆腐 □たまねぎ だし粉 ○豆みそ	□バナナ △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
27(土)	お弁当			
29(月)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまあえ 卵スープ	△精白米 ○鶏肉 酢 △三温糖 濃口醤油 □生姜 □にんにく こしょう □ほうれん草 △ごま 濃口醤油 みりん ○卵 □たまねぎ □えのき コンソメ 濃口醤油 △片栗粉	アップルポテト △畑の-snack △とろろ巻き昆布 ○牛乳	△さつま芋 □りんご △砂糖 △バター ※小麦 (以上見)
30(火)	ごま味噌うどん キャベツの甘酢和え	△うどん ○鶏ミンチ □たまねぎ □にんじん □しいたけ □ほうれん草 △調合油 だし粉 ○赤みそ みりん △ごま □キャベツ □コーン 酢 △三温糖 濃口醤油	△美生柑 △黒ごまかりんとう ○チーズ ○牛乳	※小麦、ごま
31(水)	ごはん 焼きサバ キャベツとじゃこのサラダ えのきと小松菜の味噌汁	△精白米 ○さば 食塩 □キャベツ ○じゃこ ○ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □小松菜 □えのき ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	おからドーナツ △揚げあられ ○牛乳	○おから △ホットケーキミックス △調合油 △砂糖 ※小麦(醤油)、大豆



新年度が始まって1ヶ月が経ち、新しい環境で疲れも出やすい時ですね。朝ごはんはしっかり食べていますか？朝ごはんには二つの大きな役割があります。一つ目は人の身体に備わっている『体内時計』に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えます。二つ目は日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。新生活の疲れやゴールデンウィークの休みなどで生活リズムも乱れがちになりますので、“早寝早起き”“朝ごはんを食べる”“排便の習慣”など、生活リズムと身体の調子を整えて、一日を元気に過ごせるようにしましょう！



美生柑って？

『美生柑(みしょうかん)』は、その爽やかな香りと風味から『和製グレープフルーツ』と呼ばれることもあります。美生柑はビタミンCを豊富に含んでおり、シネフリンとともに風邪予防に大きな効果を発揮します。また、体内の酸性物質の減少や疲労回復、浄血に有効なクエン酸や、整腸作用のあるペクチンも多く含まれています。果肉はとてもジューシーで、果汁をたっぷり含んでいます。グレープフルーツのような苦味は少なく、さわやかな香りと上品な甘酸っぱさが特徴です。今月の果物で提供します♪

お知らせ

○13日(土)、27日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。