



# 5月の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
01 (水)	ちらしずし ぶりのみそ照り焼き 小松菜のおかか和え 若竹汁	米、砂糖、焼か、ビスコ	ぶり、卵、油揚げ、白みそ、かつお節	日向夏、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、焼きのり、かんひょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ、ピスコ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳ビスコ 麦茶 日向夏ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 kcal 17.1 g 13.1 g 245 mg	
02 (木)	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまごし 肉団子の中華スープ	米、さといも、すりごま、砂糖、片栗粉、油、とどやき、せんべい	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、チンゲン菜、コーン、にんじん、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだし	牛乳 せんべい 麦茶 とどやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 14.1 g 11.9 g 171 mg	
03 (金)	憲法記念日 								
04 (土)	みどりの日 								
06 (月)	振替休日 								
07 (火)	ちゃんぽんめん ブロッコリーの中華和え 焼き春巻き	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま油、片栗粉、ごま、たつぷりとうふ、ウエハース	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ツナ油漬魚、かまぼこ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだし、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 たつぷりとうふ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 kcal 17.7 g 17.1 g 460 mg	
08 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め アスパラサラダ 高野豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、油、ドーナツ、ハッピーターン	豚肉、白みそ、凍り豆腐	グリーンアスパラ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 15.2 g 16.5 g 152 mg	
09 (木)	ハヤシライス 白菜のサラダ オレンジ	米、和風ドレッシング、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、牛肉、鶏ささみ、絹ごし豆腐	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ	牛乳 白い風船 麦茶 豆腐マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 13.2 g 13.4 g 199 mg	
10 (金)	ごはん さわらのごま焼き キャベツのゆかり和え 五目みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、ごま、食パン、マヨネーズ、せんべい	さわら、白みそ、油揚げ、チーズ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 チーズサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 18.2 g 14.0 g 215 mg	
11 (土)	チキンライス コロコロサラダ 肉団子スープ	米、じゃが芋、マヨネーズ、油、パームクーヘン、ココアウエハース	鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、ピーマン、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ココアウエハース 野菜ジュース パームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 13.3 g 17.9 g 239 mg	
13 (月)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のなめ茸和え ふのりのみそ汁	米、油、砂糖、ミニワッフル、ビスコ	豚肉、油揚げ、白みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめたけ、ふのり(素干)、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 15.6 g 15.8 g 230 mg	
14 (火)	食パン りんごジャム 鮭のムニエル ポパイサラダ コーンスープ	食パン、小麦粉、マヨネーズ、米、ハッピーターン	牛乳、さけ、ハム、バター	ほうれんそう、りんごジャム、コーン、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ	食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 塩昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 kcal 18.6 g 14.5 g 164 mg	
15 (水)	ごはん 二色納豆 肉じゃが きのこナムル キャベツのみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま、ココアウエハース	豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、白みそ、ヨーグルト	もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、えのき、ほうれん草、きゅうり、もも、みかん、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだし	牛乳 ココアウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 kcal 15.1 g 14.1 g 286 mg	
16 (木)	親子丼 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖、油、ホットケーキ粉、白い風船	卵、鶏もも肉、白みそ、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ごま、きゅうり、切干しだいこん、えのきたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 にんじん蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 14.9 g 11.0 g 237 mg	

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
17 (金)	カレーうどん 枝豆しゅうまい さつま芋サラダ	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、プリ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレー、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 14.7 g 17.3 g 241 mg	
18 (土)	すきやき丼 アスパラのおかか和え ほうれん草のみそ汁	米、砂糖、油、たい焼き、ウエハース	牛肉、焼き豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節	グリーンアスパラ、にんじん、はくさい、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 17.0 g 15.3 g 430 mg	
20 (月)	ごはん あじの青のり焼き 高野豆腐の煮物 豚汁	米、油、片栗粉、砂糖、白みそ、高野豆腐、ターン、白い風船	あじ、豚肉、凍り豆腐、白みそ、調理豆乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、いんげん、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 豆腐 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 20.9 g 15.7 g 245 mg	
21 (火)	タンメン 豆腐ナゲット ブロッコリーのマヨサラダ チーズ	ゆで中華めん、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ビスコ	木綿豆腐、豚肉(ロース)、チーズ、白身魚すり身、ハム、卵、きな粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、れんこん、えだまめ、バナナ	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 きなこバナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 kcal 17.2 g 17.7 g 287 mg	
22 (水)	ごはん ぶりかけ 豚肉と根菜の煮物 いんげんのごまみそ和え かきたま汁	米、さといも、すりごま、砂糖、油、片栗粉、せんべい	豚肉、卵、ちくわ、白みそ、牛乳、きな粉	もやし、いんげん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おかか、ふりかけ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 14.6 g 13.7 g 200 mg	
23 (木)	パンズパン りんごゼリー 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ウインナースープ	りんごゼリー、バター、パン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、米、白い風船	木綿豆腐、鶏肉、小麦粉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 13.2 g 11.9 g 180 mg	
24 (金)	ごはん 厚揚げのみそ炒め 大学がぼちゃ わかめのすまし汁	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、マヨネーズ、ココアウエハース	生揚げ、豚肉、白みそ、豆腐、セラチン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、いちご、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ストロベリームース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 12.8 g 12.5 g 266 mg	
25 (土)	ドライカレーライス 花野菜サラダ 白菜のスープ	米、和風ドレッシング、油、小麦粉、ミルクサプレ、ハッピーターン	豚ひき肉、チーズ、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、はくさい、にんじん、ホウトクサシ、コーン、ピーマン、野菜ジュース、にんにく	中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳 ハッピーターン 野菜ジュース ミルクサプレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 kcal 14.3 g 17.8 g 341 mg	
27 (月)	かき揚げうどん ブロッコリーのチキンサラダ バナナ チーズ	ゆでうどん、小麦粉、油、和風ドレッシング、米、ごま、ウエハース	卵、鶏ささ身、チーズ、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、しょうゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 しらすおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 16.7 g 15.0 g 474 mg	
28 (火)	ごはん さばの梅みそ焼き がんもの煮物 麩のすまし汁	米、砂糖、焼か、白い風船	さば、がんもどき、白みそ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、うめ干し、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、フルーチェ	牛乳 白い風船 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 kcal 17.5 g 14.3 g 235 mg	
29 (水)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツとトマトの中華和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、ごま油、せんべい、マドレーヌ	鶏もも肉、白みそ、油揚げ	キャベツ、コーン、トマト、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、カレー粉、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 16.0 g 14.8 g 147 mg	
30 (木)	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツ杏仁	米、じゃが芋、砂糖、ごま、油、誕生日ケーキ、ハッピーターン	牛乳、豚肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、もも、みかん、バナナ、パイナップル、にんじん、カットわかめ	カレー、甘酢	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 kcal 12.9 g 15.2 g 175 mg	
31 (金)	ごはん 豚肉とすなのみそ炒め 花野菜サラダ 豆腐のすまし汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油、せんべい、ビスコ	木綿豆腐、豚肉、ハム、白みそ	なす、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 kcal 13.5 g 14.0 g 208 mg	

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思ます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう。

5月5日は端午の節句、子どもたちの成長と幸せを願う日です。子孫繁栄を願う「柏餅」、魔除けの意味が込められている「ちまき」、出世魚の「さわらやぶり」など行事にちなんだ食べ物も、ご家庭でもぜひ楽しんでみてください。

\*つくし組は中華麺→うどんに変更になります。  
\*食べたことのない食材はご家庭でお試しください。お気軽にいたします。  
\*都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



日 ノ 曜	献立名	材料名				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (水)	ちらしずし 日向夏ゼリー ぶりのみそ照り焼き 小松菜のおかか和え 若竹汁	米、砂糖、焼ふ	ぶり、卵、油揚げ、白みそ、かつお節	日向夏ゼリー、こまつな、にんじん、たけのこ、ごぼう、焼きのり、かんぴょう、干しいたげ、カットわかめ、しよが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.0 g カルシウム 110 mg	
02 (木)	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまごし 肉団子の中華スープ	米、さといも、すりごま、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、チンゲン菜、コーン、にんじん、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー 388 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 82 mg	
03 (金)	憲法記念日 						
04 (土)	みどりの日 						
06 (月)	振替休日 						
07 (火)	ちゃんぽんめん ブロッコリーの中華和え 焼き春巻き	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 91 mg	
08 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め アスパラサラダ 高野豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、油	豚肉、白みそ、凍り豆腐	グリーンアスパラ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 40 mg	
09 (木)	ハヤシライス 白菜のサラダ オレンジ 牛乳	米、和風ドレッシング、油	牛乳、牛肉、鶏ささみ	オレンジ、ほくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルー	エネルギー 425 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 146 mg	
10 (金)	ごはん さわらのごま焼き キャベツのゆかり和え 五目みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、ごま	さわら、白みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 7.5 g カルシウム 87 mg	
11 (土)	チキンライス コロコロサラダ 肉団子スープ	米、じゃが芋、マヨネーズ、油	鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 26 mg	
13 (月)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のなめ茸和え ふりのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、油揚げ、白みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめたけ、ふのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.6 g カルシウム 59 mg	
14 (火)	食パン りんごジャム 鮭のムコエル ポパイサラダ コーンスープ	食パン、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、ハム、バター	ほうれんそう、りんごジャム、コーン、たまねぎ、にんじん	食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 170 mg	
15 (水)	ごはん 二色納豆 肉じゃが きのこナムル キャベツのみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、砂糖、ごま	豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、白みそ	もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 91 mg	
16 (木)	親子丼 切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖、油	卵、鶏もも肉、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 5.5 g カルシウム 92 mg	

\*5月のお誕生日会にはミニたい焼きが付きまます。  
\*仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日 ノ 曜	献立名	材料名				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (金)	カレーうどん 枝豆しゅうまい さつま半サラダ 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 174 mg	
18 (土)	すきやき丼 アスパラのおかか和え ほうれん草のみそ汁	米、砂糖、油	牛肉、焼き豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節	グリーンアスパラ、にんじん、ほくさい、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.8 g カルシウム 80 mg	
20 (月)	お弁当日						
21 (火)	タンメン 豆腐ナゲット ブロッコリーのマヨサラダ チーズ	ゆで中華めん、油、小麦粉、マヨネーズ	木綿豆腐、豚肉、チーズ、白身魚すり身、ハム、卵	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、れんこん、えだまめ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 141 mg	
22 (水)	ごはん ふりかけ 豚肉と根菜の煮物 いんげんのごまみそ和え かきたま汁	米、さといも、すりごま、砂糖、油	豚肉、卵、ちくわ、白みそ	もやし、いんげん、ねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おかかふりかけ、食塩	エネルギー 385 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 77 mg	
23 (木)	パンズパン りんごゼリー 豆腐ハンバーガー マカニサラダ ウインナースープ	りんごゼリー、バター、ガーパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 58 mg	
24 (金)	ごはん 厚揚げのみそ炒め 大学かぼちゃ わかめのすまし汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、黒ごま	生揚げ、豚肉、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 395 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 9.4 g カルシウム 74 mg	
25 (土)	ドライカレーライス 花野菜サラダ 白菜のスープ	米、和風ドレッシング、油、小麦粉	豚ひき肉、チーズ、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、カラフラワー、ほくさい、にんじん、ピーマン、えのきたけ、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが	中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 92 mg	
27 (月)	かき揚げうどん ブロッコリーのチキンサラダ バナナ チーズ	ゆでうどん、小麦粉、和風ドレッシング	卵、鶏ささ身、チーズ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 121 mg	
28 (火)	ごはん さばの梅みそ焼き がんもの煮物 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ	さば、がんもどき、白みそ	にんじん、ほうれんそう、うめ干し、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 81 mg	
29 (水)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツとトマトの中華和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、ごま油	鶏もも肉、白みそ、油揚げ	キャベツ、コーン、トマト、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、カレー粉、食塩	エネルギー 374 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.0 g カルシウム 38 mg	
30 (木)	カレーライス ミニたい焼き きゅうりの酢の物 フルーツ杏仁 牛乳	米、じゃが芋、砂糖、ごま油、たい焼き	牛乳、豚肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、カットわかめ	カレールウ、甘酢	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 202 mg	
31 (金)	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 花野菜サラダ 豆腐のすまし汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、ハム、白みそ	なす、ブロッコリー、カラフラワー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 384 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 51 mg	

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしませう。

5月5日は端午の節句、子どもたちの成長と幸せを願う日です。子孫繁栄を願う「柏餅」、魔除けの意味が込められている「ちまき」、出世魚の「さわらやぶり」など行事にちなんだ食べ物や、ご家庭でもぜひ楽しんでみてください。

