

## 令和5年度5月給食献立表

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料等
9	火	混ぜご飯 松風焼き 甘酢和え 清汁 果物 お茶	柏餅（幼児） どら焼き（乳児） 牛乳	油揚げ 鶏挽肉 豆腐 チーズ 麩 小豆 牛乳	米 三温糖 油 片栗粉 ごま ホットケーキミックス 柏餅	人参 椎茸 玉葱 生姜 大根 きゅうり 小葱	醤油 みりん お好みソース 酢 鰹節 塩
1 15 29	月	中華丼 青菜のお浸し 味噌汁 果物 お茶	のりチーズトースト 牛乳	豚肉 糸かつお 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 食パン	チンゲン菜 人参 椎茸 筍水煮 生姜 にんにく ほうれん草 もやし えのき	鶏ガラ 塩 醤油 煮干し のり
2 16 30	火	白飯 鶏つくね 大根の煮物 清汁 果物 お茶	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 豆腐 ちくわ 麩 卵 牛乳	米 油 三温糖 片栗粉 小麦粉 バター	玉葱 人参 生姜 大根 いんげん 小松菜	醤油 塩 鰹節 ベーキングパウダー
17 31	水	チキンとアスパラのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	フライドおさつ お茶	ささ身 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 三温糖 さつま芋 油	アスパラ 玉葱 えりんぎ コーン ブロッコリー 人参 きゅうり	コンソメ 塩 酢
18	木	ゆかりご飯 五目ひじき煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁 お茶	クッキー 牛乳	豚肉 ひじき 味噌 卵 牛乳	米 油 三温糖 ごま バター 小麦粉	人参 蓮根 絹さや キャベツ きゅうり もやし 長葱	ゆかり 醤油 煮干し
19	金	パン 白身魚の洋風焼き コーンサラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	白身魚 チーズ わかめ 牛乳	パン 油 三温糖 米 ごま	玉葱 人参 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	塩 ケチャップ 酢 醤油 鰹節
6 20	土	かきたまうどん ごまドレサラダ 果物 お茶	せんべい 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	うどん 三温糖 油 ごま せんべい	ほうれん草 人参 長葱 大根 きゅうり	醤油 塩 昆布 酢
8 22	月	ハヤシライス アスパラ入りサラダ 果物 牛乳	オレンジゼリー ビスケット お茶	豚肉 牛乳	米 三温糖 油 オレンジジュース ビスケット	玉葱 人参 しめじ グリンピース アスパラ キャベツ	ハヤシルウ 酢
23	火	白飯 鮭の野菜あんかけ 甘酢和え 味噌汁 果物 お茶	どら焼き 牛乳	生鮭 味噌 小豆 牛乳	米 三温糖 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 えのき 大根 きゅうり 絹さや	塩 醤油 酢 煮干し
10 24	水	きつねうどん 大豆サラダ 果物 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	鶏肉 油揚げ 大豆 ヨーグルト 牛乳	うどん 三温糖 油	人参 長葱 小松菜 キャベツ きゅうり みかん缶 桃缶	醤油 塩 昆布 酢
11 25	木	白飯 白身魚の照り焼き 厚揚げと絹さやの卵とじ 清汁 果物 お茶	お好み焼き 牛乳	白身魚 厚揚げ 卵 豚挽肉 青のり 牛乳	米 油 三温糖 小麦粉	生姜 玉葱 人参 絹さや えのき 小葱 キャベツ 長葱	醤油 酒 みりん 塩 鰹節 お好みソース
12 26	金	パン マーマレード焼き ツナサラダ 果物 牛乳	中華おこわ お茶	鶏肉 ツナ 牛乳	パン マーマレード 三温糖 油 米 もち米 ごま油	にんにく キャベツ 人参 きゅうり 椎茸 筍水煮	醤油 酢
13 27	土	そぼろ丼 白和え 味噌汁 果物 お茶	サブレ 牛乳	鶏挽肉 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	米 油 三温糖 サブレ	生姜 絹さや ほうれん草 人参 玉葱	醤油 塩 昆布 煮干し

今月の使用果物：りんご グレープフルーツ オレンジ メロン すいか バナナ \*献立は諸事情により変更になる場合があります

\*1・2歳児は9時半に補食で牛乳を飲んでいきます \*すずらん組・すみれ組は発育に合わせて刻み食になります

今月の平均エネルギー 幼児500kcal 乳児420kcal