

# 令和4年度 5月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
23月	あぶ玉丼 ほうれん草とわかめのおひたし すまし汁 果物（オレンジ）	米、片栗粉、三温糖、はるさめ、ふ、白いりごま	牛乳、卵、油揚げ	オレンジ、もやし、ほつれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば	きなこ棒 牛乳 未：野菜スナック
24火	雑穀ごはん 鮭の塩焼き おからの煮付け みそ汁（春きゃべつ） 果物（オレンジ）	米、三温糖、なたね油	牛乳、銀さけ、おから、みそ、鶏肉、油揚げ	オレンジ、春きゃべつ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、国産干しいたけ	ミレービスケット 牛乳
25水	焼きそば 春きゃべつのツナサラダ わかめスープ 動物チーズ	焼きそばめん、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ツナ油漬	春きゃべつ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、カットわかめ、青のり、紅しょうが	みたらし団子 牛乳 未：むらさき芋せんべい
26木	ごはん セロリと牛肉の炒め煮、きつね和え みそ汁	米、三温糖、なたね油、黒いりごま	飛騨牛肉、カルピス、木綿豆腐、みそ、油揚げ	もやし、セロリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、かんてん、にんにく、しょうが	手作りカルピスゼリー
27金	ごはん じゃが芋のうま煮 きゅうりの三杯酢 みそ汁（なめこ）	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、鶏肉、みそ、しらす干し	きゅうり、にんじん、なめこ、ねぎ、ごぼう、国産干しいたけ、よもぎ、カットわかめ	手作りよもぎ蒸しぱん 牛乳
30月	ごはん 酢豚 二うともやしのナムル 春雨スープ	米、ふがし、片栗粉、はるさめ、なたね油、三温糖、白いりごま	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、しょうが、カットわかめ	ふがし牛乳 星のおせんべい
31火	ごはん 手作りつくねのあんかけ キャベツの昆布和え みそ汁（じゃがいも） 日向夏ゼリー	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんごジュース、たまねぎ、キャベツ、国産日向夏ゼリー、きゅうり、国産干しいたけ、塩こんぶ	ミニメロンパン ぶどうジュース 未：いちごのカップケーキ

お誕生月お祝いメニュー

\* 今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g



- \* 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- \* 土曜日は、お菓子がです。
- \* 食材の都合により献立を変更する場合があります。

暖かくなって、お散歩日和が続く季節になりました。

毎年この時期になると、子ども達がよもぎを摘んで給食室に届けてくれます。5月の手作りおやつに『手作りよもぎ蒸しぱん』を予定入れました。

摘んでくれたよもぎが、たくさん集まった、月末に予定しています！

新草の香りは格別なので、子供たちと食べる春の味が楽しみです。