

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	
22月	ごはん 酢豚 ニラともやしのナムル 春雨スープ	米、片栗粉、はるさめ、なたね油、三温糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、ピーマン、しょうが、カットわかめ	ABCビスケット 牛乳
23火	ごはん さばの立田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁(たまねぎ) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	さば、カルピス、飛騨納豆、みそ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、みかん缶、カットわかめ、かんでんクック粉、しょうが	手作りカルピスゼリー
24水	焼きそば 春キャベツのツナサラダ 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	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、レモン果汁、カットわかめ、青のり、紅しょうが	みたらし団子 牛乳 未:お菓子
25木	親子丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し すまし汁 果物(オレンジ)	米、三温糖、ふ、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、国産干しいたけ	はと麦おこし 牛乳
26金	ごはん セロリと飛騨牛の炒め煮 きつね和え みそ汁(あおさ)	米、無塩バター、小麦粉、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳、飛騨牛肉、木綿豆腐、卵、みそ、油揚げ	もやし、セロリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおさ、にんにく、しょうが	手作りマドレーヌ 牛乳
29月	雑穀ごはん 鶏肉と根菜の揚げ煮 きゅうりの三杯酢 みそ汁(なめこ)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、なめこ、にんじん、だいこん、こまつな、フロコリー、ねぎ、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳
30火	ゆかりごはん じゃが芋のうま煮 春雨の三杯酢 みそ汁(わかめ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、はるさめ、三温糖	牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、鶏肉、有機無調整豆乳、みそ	みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、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
31水	ごはん 手作りつくねのあんかけ キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(じゃがいも) 日向夏ゼリー	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、白ごま	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	ミニメロンパン りんごジュース 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	536Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	14.8g
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』を予定に入れました。摘んできてくれたよもぎが、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、子どもたちと食べる春の味が楽しみです。