

# 令和5年度 5月 献立表

宮保育園

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	
01月	チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、コーン、ピーマン	お菓子 牛乳
02火	お弁当持参				お菓子
08月	カレーライス 野菜サラダ 果物（いちご）	米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油	豚肉	国産温州ミカンゼリー、いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬	国産くだものゼリー
09火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁（厚揚げ）	米、マヨドレ、サラダ・スパゲティー	牛乳、さけ、厚揚げ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、カットわかめ	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
10水	肉うどん キャベツとじゃこの甘酢あえ 果物（バナナ）	うどん、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	手作りフライドポテト 牛乳
11木	麦ごはん 鱈のねぎみそ焼き ひじきの煮つけ けんちん汁 果物（オレンジ）	米、米粉マカロニ、三温糖、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、豆腐、鶏肉、油揚げ、きな粉、みそ	オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、国産長ひじき	きなこマカロニ 牛乳
12金	ロールパン 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのサラダ コーンスープ	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油、油	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、ツナ	うらごしコーン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レモン果汁	ねじりんぼ 牛乳
15月	ごはん 鶏肉のカレー焼き アスパラとじゃが芋のサラダ みそ汁（わかめ） 果物（オレンジ）	米、じゃがいも、マヨドレ	ジョア、鶏肉、木綿豆腐、みそ、ツナ	オレンジ、バナナチップ、なめこ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんに	バナナチップ ジョア
16火	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮付け 春野菜のみそ汁	米、片栗粉、三温糖、押麦、なたね油	ほぎ、みそ、油揚げ	新玉ねぎ、春きゃべつ、にんじん、国産切干だいこん、カットわかめ	たまりせんべい 牛乳
17水	竹の子ごはん がんもといんげん煮つけすまし汁(花麩) 飛騨ヨーグルト	米、三温糖、花麩、三温糖	ヨーグルト、がんもどき、鶏肉、油揚げ	みかん缶、バナナ、にんじん、黄桃、白桃ゼリー、パイン缶、いんげん、たけのこ、えのきたけ、みつば、国産干ししいたけ、カットわかめ	フルーツボンチ
18木	黒糖パン コールスローサラダ クリームシチュー 果物（バナナ）	黒糖パン、じゃがいも、油、三温糖、食パン	牛乳、豚肉、クリームチーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム	お菓子 牛乳
19金	簡易給食				きかん棒

# 令和5年度 5月 献立表

宮保育園

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、かんてんクック粉、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	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、マヨドレ、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	ミレービスケット 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	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	はとむぎおこし 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	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、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	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	543Kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	15.1g
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、お菓子ができます。
- \*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。