

5月の献立表

ふじま幼稚園 2021年 5月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	黄く かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	土	ちゃんぽんうどん 新じゃがのそぼろ煮 ミニゼリー 赤ちゃんせんべい マリービスケット 麦茶	豚肉,牛乳 豚肉	人参,きゃべつ,絹さや,干し椎茸 グリーンピース	うどん,胡麻油,片栗粉 じゃが芋,砂糖,片栗粉 フルーツゼリー	塩,醤油,鶏がらスープ 醤油 赤ちゃんせんべい
6	木	鯖の胡麻照り焼き ひじき煮 鮎と絹さやの味噌汁 ご飯 ウエハース ブルーベリーケーキ 牛乳	鯖 大豆 味噌	ひじき,人参,干し椎茸 絹さや,玉葱	砂糖,胡麻,サラダ油 サラダ油,砂糖 焼麩 米 ウエハース ホットケーキミックス,サラダ油,砂糖	麦茶 醤油,みりん 醤油,天然だし 天然だし
7	金	チキンカレー 花野菜のフレンチサラダ いちごゼリー 蒸しさつま芋 チーズシュガートースト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	冷凍ブルーベリー ブロッコリー,カリフラワー,コーン	じゃが芋,サラダ油,米 いちごゼリーの素 さつま芋 食パン,砂糖	カレー粉,卵対応カレーフレーク ケチャップ,ウスターソース フレンチドレッシング,塩
8	土	しらす青菜チャーハン かぼちゃサラダ 中華スープ マリービスケット 醤油せんべい 麦茶	豚肉,しらす 味噌	小松菜,長葱 南瓜,人参,胡瓜,レーズン 玉葱,きゃべつ,えのき茸	米,胡麻,胡麻油,サラダ油 マヨドレ マリービスケット 醤油せんべい	塩,鶏がらスープ,醤油 塩,こしょう 鶏がらスープ,塩,こしょう
10	月	揚げ豆腐 小松菜の中華和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 わかめご飯 にんじん煮 牛乳プリン 麦茶	豚肉,玉子,豆腐 味噌	いんげん,干し椎茸,人参 小松菜,もやし,赤パプリカ 玉葱,万能葱 わかめ 人参	砂糖,サラダ油 胡麻油,砂糖 じゃが芋 米 砂糖 砂糖	麦茶 醤油 醤油,鶏がらスープ 天然だし
11	火	あじの蒲焼き きゃべつと竹輪の味噌煮 鮎とほうれん草のすまし汁 ご飯 大根煮 真っ白揚げパン 牛乳	あじ 竹輪,味噌	生姜 きゃべつ,人参 ほうれん草 大根	片栗粉,小麦粉,サラダ油,砂糖 砂糖 焼麩 米 ロールパン,サラダ油 シュガーパウダー	醤油 天然だし 天然だし,塩,醤油 天然だし
12	水	焼肉丼 浅漬け 春雨スープ ヨーグルト レーズンスコーン 牛乳	豚肉 牛乳	人参,青梗菜,玉葱,にんにく,生姜 胡瓜,白菜,人参,昆布 しめじ,玉葱	サラダ油,砂糖,米 春雨,胡麻油	醤油,塩,料理酒,こしょう 鶏がらスープ,醤油
13	木	ミートソースパゲティ コロコロサラダ バナナ 茹でブロッコリー たぬきおにぎり 麦茶	豚肉 大豆,チーズ	ピーマン,玉葱,人参,にんにく 枝豆,胡瓜,人参 バナナ ブロッコリー 青のり粉	スパゲティ,サラダ油 マヨドレ 米,天かす	ケチャップ,卵対応ハヤシフレーク コンソメ,塩 塩,こしょう めんつゆ 麦茶
14	金	筑前煮 ほうれん草とコーンのマヨ醤油和え 花鮎とえのきのすまし汁 ご飯 南瓜ポロロ チヂミ 麦茶	鶏肉 かつお節	人参,ごぼう,大根,蓮根,絹さや ほうれん草,人参,コーン えのき茸	サラダ油,砂糖 マヨネーズ 花鮎 米 かぼちゃポロロ	醤油,みりん,塩,天然だし 醤油 天然だし,塩,醤油 水,鶏がらスープ,醤油,酢 麦茶
15	土	食パン シチュー風スープ 花野菜のワインナーソテー ミニゼリー バナナ ばかうけ 麦茶	牛乳 ワインナー	コーン,人参,玉葱 ブロッコリー,カリフラワー バナナ	食パン じゃが芋 サラダ油 フルーツゼリー	卵対応シチューフレーク,コンソメ,塩 塩,こしょう
17	月	ハヤシライス 野菜サラダ ピースごはん フルーツポンチ にんじん煮 味噌蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌,牛乳 牛乳	玉葱,マッシュルーム きゃべつ,胡瓜,赤パプリカ,コーン グリーンピース バナナ,黄桃缶,パイナップル,レモン 人参	サラダ油 サラダ油,砂糖 米 砂糖 砂糖 小麦粉,砂糖	卵対応ハヤシフレーク,ウスターソース ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう 酢,醤油,塩 塩 ベーキングパウダー
18	火	鶏肉の酢豚風 三色ナムル にらスープ ご飯 蒸しかぼちゃ 焼きうどん 麦茶	鶏肉 玉子	生姜,にんにく,人参,玉葱,ピーマン,筍 小松菜,人参,もやし にら,玉葱 南瓜 人参,玉葱,きゃべつ	サラダ油,砂糖,片栗粉 胡麻油,砂糖 胡麻油 米 うどん,サラダ油	醤油,ケチャップ,酢 醤油,鶏がらスープ 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 醤油,塩,鶏がらスープ,こしょう 麦茶
19	水	マーボー豆腐丼 涼拌三絲 中華風コーンスープ 赤ちゃんせんべい ココアスナック 牛乳	豆腐,豚肉,味噌 牛乳	人参,長葱,にんにく,生姜 胡瓜,人参 クリームコーン,ほうれん草	サラダ油,胡麻油,砂糖,片栗粉,米 春雨,砂糖,胡麻油,胡麻 片栗粉 焼麩,マーガリン,ミルクココア グラニュー糖	醤油 醤油,酢 鶏がらスープ,塩 赤ちゃんせんべい
20	木	ポークビーンズ スパゲティサラダ コンソメスープ ロールパン りんご チーズクッキー 牛乳	豚肉,大豆 ハム 粉チーズ 牛乳	玉葱,人参,水煮トマト コーン,人参 ブロッコリー,人参,玉葱,パセリ りんご	じゃが芋,サラダ油,砂糖 スパゲティ,マヨネーズ ロールパン マーガリン,サラダ油,砂糖,小麦粉	水,ケチャップ,中濃ソース,塩 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう ベーキングパウダー

5月の献立表

ふじま幼稚園 2021年 5月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
21	金	鮭のチャンちゃん焼き ほうれん草と人参のごま和え 葱と三つ葉のすまし汁 ご飯 蒸しじゃが芋 フルーツヨーグルト 麦茶	さけ,味噌 ヨーグルト	きゃべつ,コーン,玉葱,しめじ,にんにく ほうれん草,人参 三つ葉 黄桃缶,みかん缶	サラダ油,砂糖 胡麻,砂糖 焼酎 米 じゃが芋 砂糖	醤油,料理酒 醤油 天然だし,塩,醤油 麦茶
22	土	ウインナーカレーピラフ お豆とマカロニのサラダ キャベツとコーンのスープ ウエハース ぼたぼた焼き 麦茶	ウインナー ミックスビーンズ	玉葱,人参 胡瓜,人参 きゃべつ,玉葱,コーン	米,サラダ油 シエルマカロニ,マヨネーズ ウエハース ぼたぼた焼き	塩,こしょう,カレー粉,コンソメ 塩,こしょう コンソメ,塩,こしょう 麦茶
24	月	照焼ハンバーグ 小松菜と海苔のサラダ 青梗菜と油揚げの味噌汁 ご飯 オレンジフルーチェ 南瓜ポーロ さつま芋蒸しパン 牛乳	ハンバーグ 油揚げ,味噌 牛乳,ホイップ 牛乳 牛乳	小松菜,きゃべつ,焼のり ほうれん草,人参,えのき草 生姜 胡瓜,もやし,人参 なめこ,長葱	砂糖,片栗粉 胡麻油 米 フルーチェベース かぼちゃポーロ 小麦粉,砂糖,さつま芋	料理酒,醤油,みりん 醤油,酢 天然だし ベーキングパウダー
25	火	鯖のカレームニエル 春雨と野菜の胡麻ドレしえ 豆腐となめこの味噌汁 ご飯 茹でブロッコリー ジャムサンドクラッカー 麦茶	鯖 豆腐,味噌	生姜 胡瓜,もやし,人参 なめこ,長葱 ブロッコリー	小麦粉,サラダ油 春雨,胡麻 米 クラッカー,いちごジャム	料理酒,塩,カレー粉 胡麻ドレッシング 天然だし 麦茶
26	水	鶏の生姜焼き 納豆和え 切干と椎茸のスープ ご飯 チーズ マカロニきなこ 麦茶	鶏肉 納豆 チーズ きな粉	生姜 人参,もやし,きゃべつ,オクラ 切干大根,干し椎茸	サラダ油 マヨドレ 胡麻油 米 マカロニ,砂糖	みりん,料理酒,醤油 醤油 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 麦茶
27	木	あんかけ焼きそば 大根のツナ煮 しめじとわかめの中華スープ 蒸しさつま芋 マヨコーントースト 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	青梗菜,玉葱,きゃべつ,もやし,人参 大根,グリーンピース しめじ,わかめ,玉葱 コーン	焼きそば麺,サラダ油,胡麻油,片栗粉 砂糖 胡麻油 さつま芋 食パン,マヨドレ	醤油,料理酒,中華味,塩,こしょう 醤油,料理酒,天然だし 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 塩,こしょう
28	金	アスパラとベーコンのオムレツ ポテトサラダ トマトのスープ ロールパン 蒸しじゃが芋 そぼろおにぎり 麦茶	玉子,ベーコン ロースハム 鶏肉	アスパラ,玉葱 人参,コーン 水蒸しトマト,人参,玉葱,にんにく 南瓜 生姜	じゃが芋,砂糖,マヨネーズ サラダ油 ロールパン 米,砂糖	塩,こしょう 塩 コンソメ,塩,こしょう 醤油,みりん 麦茶
29	土	ツナとキャベツのスパゲッティ ミニゼリー クリームスープ 赤ちゃんせんべい サラダせんべい 麦茶	ツナ 牛乳	玉葱,人参,きゃべつ,コーン 玉葱,人参,コーン,グリーンピース	スパゲティ,マーガリン フルーゼリー じゃが芋 サラダせんべい	醤油,塩,こしょう 7対応シチューフレック,塩,こしょう 赤ちゃんせんべい 麦茶
31	月	五目うま煮 フライドポテト かきたま汁 ご飯 大根煮 ミニピザ 麦茶	鶏肉,高野豆腐 玉子	大根,人参,鶏,干し椎茸 いんげん 万能葱 大根 ピーマン,玉葱,コーン	サラダ油,砂糖 じゃが芋,サラダ油 米 ぎょうざの皮	醤油,天然だし 塩 天然だし,塩,醤油 天然だし 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には、凡対応 と表記しています
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

給食室より

風薫る5月、さわやかな季節になりました。
新年度が始まって1ヵ月が経ちましたが、教室で食べる給食は慣れてきましたか？

緊張がほぐれ、いっぱい遊んで、お腹がすくのか、「今日のお給食なあに？」と声をかけてくれる子が沢山います。
給食を楽しみにしてくれている子どもたちに応えられるよう、美味しく元気の素になる給食作りを心がけます。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳～2歳	エネルギー	460kcal	420kcal
	たんぱく質	15.2～23.2g	13.8g
3歳～5歳	エネルギー	550kcal	503kcal
	たんぱく質	19.0～28.9g	16.5g

※目標栄養価は昼食とおやつを含算したものととなります

