

令和4年5月1日

保護者各位

5月給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
2(月)	牛乳 りんご	レズンパン 野菜スープ チリコンカン マカロニサラダ	小麦、卵、乳 キャベツ、人参、コン、鶏ガラ(乳糖) 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホールトマト、コンソメ(小麦、乳糖) マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 クラッカー(小麦) ヨーグルト☆
6(金)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 鶏の照り焼き	人参、ワカメ、麩、出汁(乳糖) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳糖) 鶏肉、醤油	カムカムDAY 牛乳 干し芋 とんがりコン(小麦)
7(土)	牛乳 ハイハイ☆	メブルスティックパン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウェイパー(小麦、乳糖) 醤油、鶏ガラ(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
9(月)	牛乳 りんご	ロールパン 澄まし汁 五日ピーマン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、葱、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、ピーマン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
10(火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 麻婆茄子 キャベツの中華サラダ	人参、ニラ、厚揚げ、鶏ガラ(乳糖) 豚ミンチ、茄子、葱、玉葱、赤味噌、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、醤油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース、ゼラチン)
11(水)	牛乳 オレンジ	ちゃんぽん 肉団子の甘辛炒☆ 三色和え	中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、コン、蒲鉾、ウェイパー(小麦、乳糖)、鶏ガラ(乳糖)、白湯スープの素(乳糖) (鶏肉、大豆) 醤油 青梗菜、もやし、人参、醤油	牛乳 スナック菓 (麩、バター)
12(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	カレーライス ハンバーグ☆ 茸の胡麻和え 野菜スープ☆ ヤクルト☆	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix(小麦、乳)、スキムミルク、コンソメ(小麦、乳糖) (大豆、豚肉) しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻、醤油 人参、玉葱、豆苗、コン、鶏ガラ(乳糖) (乳製品)	牛乳 誕生日ケーキ☆ (卵、乳、小麦)
13(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 白身魚のみぞれ煮	人参、舞茸、茄子、出汁(乳糖) 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油、出汁(乳糖) ホキ、大根、醤油	カムカムDAY 牛乳 さきいかソフト(乳糖、イカ) かつばえびせん(小麦、海老)
14(土)	牛乳 ハイハイ☆	レズンパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (小麦)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
16(月)	牛乳 りんご	スティックパン 野菜スープ スパゲティソテー 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ、鶏ガラ(乳糖) スパゲティ、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ 蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、鶏肉、練胡麻、醤油	牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース、ゼラチン)
17(火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、青梗菜、茄子、鶏ガラ(乳糖) 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、葱、鶏ガラ(乳糖) (小麦、豚肉)	牛乳 梨恵夢☆ (小麦、卵、乳)
18(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 胡麻サラダ	人参、豆苗、舞茸、出汁(乳糖) 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻、醤油	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻、醤油)

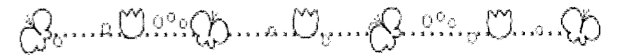
日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
19(木)	牛乳 黄桃	ゆかり御飯、味噌汁 いりどり 和風サラダ	人参、葱、玉葱、出汁(乳糖) 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 プリン風タルト☆ (大豆)
20(金)	牛乳 グレープ フルーツ	五目ご飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 鯖の塩焼き	鶏肉、人参、粒蒟蒻、豆苗、椎茸、醤油 人参、小松菜、白菜、出汁(乳糖) 鶏ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、ピーマン、醤油、出汁(乳糖) 鯖	カムカムDAY 牛乳 とうもろこし マリ(小麦、乳)
21(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロールパン 肉うどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
23(月)	牛乳 りんご	クォータール 野菜スープ クリーム煮 ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、じゃが芋、ワカメ、鶏ガラ(乳糖) 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス(小麦、乳) mix ベジタブル、カリフラワー、ブロッコリー、コンソメ(小麦、乳糖) ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 かるかん(上新粉、山芋、 ベーキングパウダー)
24(火)	牛乳 キウイ	スタミナ丼 中華スープ ナムル	豚肉、玉葱、キャベツ、人参、醤油 人参、厚揚げ、白菜、鶏ガラ(乳糖) 青梗菜、人参、もやし、ごま油	牛乳 ぶどうゼリー (ブドウジュース、ゼラチン)
25(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 赤魚の煮付け 平天の煮物	人参、豆苗、しめじ、出汁(乳糖) 赤魚、醤油、出汁(乳糖) 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 ミニ焼きドーナツ☆ (小麦、卵、乳)
26(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味付け海苔 味噌汁 けんちん煮 ワカメの酢の物	(醤油) 葱、薄揚げ、人参、出汁(乳糖) 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、人参、醤油、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、ワカメ、ミカン缶(小麦)、醤油	牛乳 お好み焼き(小麦、キャベツ、 山芋、コン、天かす、豆乳、 ケチャップ)
27(金)	牛乳 グレープ フルーツ	五目寿司 味噌汁 キャベツの土佐和え	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳糖) 人参、茄子、大根、出汁(乳糖) キャベツ、胡瓜、人参、もやし、花鰹、醤油	カムカムDAY 牛乳 干し芋 源氏パイ(小麦)
28(土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン はいからうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、天かす、葱、人参、玉葱、醤油、出汁(乳糖)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
30(月)	牛乳 りんご	メブルスティックパン 澄まし汁 ホークビーンズ 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、豆苗、醤油、出汁(乳糖) 豚肉、大豆、玉葱、ピーマン、コンソメ(小麦、乳糖)、醤油、ケチャップ 牛蒡、大根、人参、コン、胡瓜、練胡麻、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、ゼラチン、きな粉)
31(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 鮭の照り焼き	人参、小松菜、舞茸、出汁(乳糖) 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳糖) 鮭、醤油	牛乳 スイートポテト☆ (大豆)

☆印は市販品を使用しています。カムカムDAYでは市販菓子を使用しています。
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(5月平均)

エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
468	18.2	15.6	304	1.5
ビタミン				食物繊維(g)
A(um)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
157	0.26	0.40	22	3.1

※3歳児以上を対象とした数値を記載しています



5月5日は“こどもの日”

こどもの日には、鯉のぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べますね。ちまきには、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、柏餅には、柏の木は新芽が出るまで古い木から落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う親の気持ちは、今も昔も変わらないですね。

