



2023年度 5月の献立表(1日~17日)



はつねほいくえん

日 ／ 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 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	調味料		
01 (月)	ごはん 	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	米、小麦粉 マヨドレ、砂糖 ビスケット	飲むヨーグルト(鉄強化) 牛肉、バター(有塩) プロセスチーズ	玉葱、南瓜 トマトピューレ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい
02 (火)	パン 	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	春雨、油、片栗粉 ロールパン 丸ボーロ かしわもち	牛乳、豚肉 卵、白す干し	玉葱、キャベツ もやし、人参 さやいんげん ねぎ	しょう油、塩 	牛乳 牛乳 丸ボーロ(未満児) かしわもち(以上児)	牛乳 ビスケット
06 (土)	パン 	焼きそば 青梗菜とえのきのすまし汁	干中華麺、油 ロールパン おかき	牛乳、豚肉 さつま揚げ 煮干し	キャベツ、玉葱 もやし、青梗菜 えのき茸、人参、ねぎ 出し昆布、青のり	ウスターソース しょう油 塩、こしょう	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 かりんとう
08 (月)	ごはん 	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	米、むきえび 油、片栗粉 白玉ふ、砂糖 クラッカー	牛乳、木綿豆腐、卵 鶏ひき肉、煮干し 白す干し、すりごま プロセスチーズ、味噌	胡瓜、人参 ねぎ、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 サブレ
09 (火)	パン 	炒めビーフン 卵とわかめの中華スープ	ビーフン、油 片栗粉、ごま油 砂糖、ロールパン ホットケーキミックス	牛乳、豚肉 卵、かまぼこ 豆乳(無調整)	玉葱、キャベツ もやし、なめこ 人参、ねぎ、干若布 ブルー(乾)、干椎茸	しょう油 塩、こしょう	牛乳 牛乳 ココアとブルー の豆乳蒸しパン	牛乳 ウエハース
10 (水)	ごはん 	チキンカレー フルーツ和え	米、じゃが芋、油 あられ	牛乳、鶏肉 スキムミルク おやついりこ	玉葱、みかん缶詰 白桃(缶)、人参 パイン缶詰 グリーンピース(冷凍)	カレールウ	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
11 (木)	ごはん 	かやくうどん バナナ	米、乾めん(うどん) 油、砂糖 サブレ	牛乳、牛肉 かまぼこ、油揚 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
12 (金)	パン 	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン粉、油 ロールパン 丸ボーロ	牛乳、合挽肉 鶏レバー 卵、鉄強化牛乳	トマト、玉葱 キャベツ、人参 パセリ スイートコーン(ホール)	ケチャップ ウスターソース 塩、カレー粉	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
13 (土)	ごはん 	肉じゃが 若竹汁	じゃが芋、米 砂糖、油 せんべい	牛乳、牛肉 煮干し	玉葱、人参 たけのこ(ゆで) 出し昆布、干若布 グリーンピース(冷凍)	しょう油、塩	牛乳 牛乳 せんべい	ジュース ウエハース
15 (月)	ごはん 	八宝菜 中華きゅうり	米、油、砂糖、 片栗粉、ごま油 ホットケーキ ミックス	牛乳、豚肉 豆腐(絹ごし) かまぼこ	胡瓜、玉葱、キャベツ 人参、たけのこ(ゆで) さやいんげん、干椎茸 レモン(絞り汁)	しょう油、酢	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー
16 (火)	ごはん 	鶏のからあげ ケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 クッキー	牛乳、鶏肉もも 味噌、煮干し	胡瓜、玉葱 人参、ねぎ	ケチャップ 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
17 (水)	ごはん 	魚のみそ煮 ほうれん草ともやし のおかか和え 若竹汁	米、砂糖 マカロニ	牛乳、鯖、黄粉 赤味噌、煮干し かつお節	ほうれん草、もやし たけのこ(ゆで) 人参、生姜 出し昆布、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 かりんとう

～給食室からのお知らせ～



子どもの日のお祝い

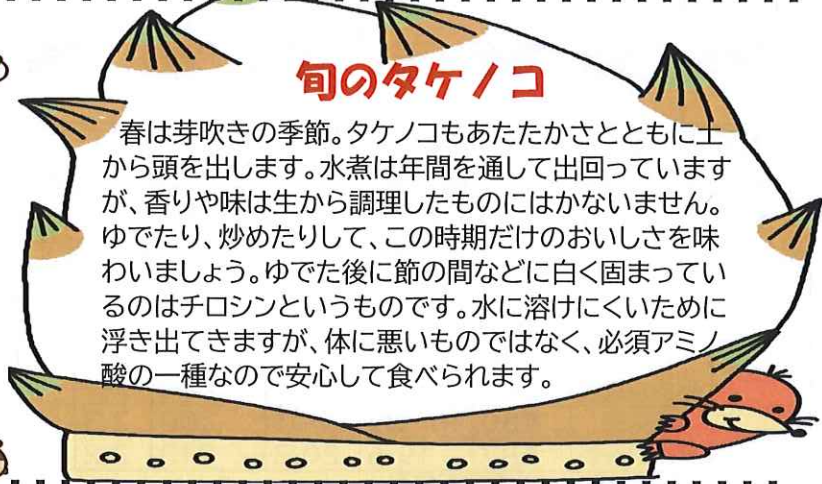
柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。





2023年度 5月の献立表(18日~31日)



日 / 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
			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	調味料	3時おやつ	おやつ
18 (木)	ごはん 	ボルシチ ツナサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 ビスケット	飲むヨーグルト(鉄強化) 牛肉、まぐろ油漬 エバミルク バター(有塩)	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ 干ひじき	ケチャップ 酢、塩 こしょう	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい
19 (金)	春の遠足 (お弁当がいきます)		丸ボーロ 	牛乳		牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	
20 (土)	パン 	レバーミートスパゲッティ コーンスープ	スパゲッティ、油 片栗粉 ロールパン おかき	牛乳、牛ひき肉 鶏レバー 粉チーズ バター(有塩)	玉葱、人参、パセリ トマトピューレ グリーンピース(冷凍) スイートコーン(クリーム)	ケチャップ ウスターソース 塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 かりんとう
22 (月)	ごはん 	チキンナゲット もやしとにんじんのごまあえ 小松菜のスープ	米、油、マヨドレ 小麦粉、砂糖 クラッカー	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ すりごま	もやし、人参 小松菜、玉葱	ケチャップ しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 サブレ
23 (火)	パン 	伴三系 きのこわかめの 中華風スープ	ホットケーキミックス 春雨、砂糖、油 ごま油、片栗粉 ロールパン	牛乳、卵 ロースハム 豆乳(無調整)	胡瓜、なめこ えのき茸、干若布 ブルー(乾)	酢、しょう油 塩、こしょう	牛乳 牛乳 ココアとブルー の豆乳蒸しパン	牛乳 ウエハース
24 (水)	ごはん 	ひき肉とコーンのカレー 切干大根サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖、ごま油 あられ	牛乳、ピザチーズ ロースハム、合挽肉 スキムミルク おやついりこ	玉葱、人参 胡瓜、切干大根 グリーンピース(冷凍) スイートコーン(ホール)	カレールウ 酢、しょう油	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
25 (木)	誕生会 	ひじきと枝豆の彩りごはん 魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ 玉ねぎのすまし汁、オレンジ	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 ゼリー	白身魚(揚)、煮干し すりごま、油揚げ	オレンジ、胡瓜 人参、枝豆むき身 生椎茸、ねぎ、玉葱 干ひじき、出し昆布	しょう油 みりん、酢 塩、こしょう	牛乳 ゼリー	牛乳 カステラ
26 (金)	ごはん 	厚揚げと小松菜の 和風炒め かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油 ミルクパン	牛乳、厚揚げ 豚肉、味噌 油揚げ、煮干し かつお節	南瓜、小松菜 玉葱、人参、ねぎ	しょう油 みりん	牛乳 牛乳 ミルクパン	牛乳 かりんとう
27 (土)	ごはん 	きつねうどん バナナ	米、砂糖 乾めん(うどん) サブレ	牛乳、鶏肉 油揚げ、煮干し かまぼこ	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
29 (月)	ごはん 	麻婆豆腐 中華きゅうり	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤味噌 豆腐(絹ごし)	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ(ゆで) ねぎ、生姜 レモン(絞り汁)	しょう油、酒 ケチャップ、酢	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー
30 (火)	ごはん 	豚肉の南蛮漬 トマト なめこ豆腐のみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 クッキー	牛乳、豚ヒレ 木綿豆腐 味噌、煮干し	トマト、なめこ ねぎ、しょうが	しょう油、酢	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
31 (水)	ごはん 	魚のみそ煮 人参とじゃが芋のつや煮 ほうれん草のすまし汁	米、じゃが芋 マカロニ、砂糖	牛乳、鯖、黄粉 赤みそ、煮干し	人参、玉葱 ほうれん草 しょうが 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 かりんとう

10時のおやつは0歳~2歳の未満児さんのみの提供です。

※0、1、2歳の麺の日は、麺の量を増やすため**主食(ごはん・パン)の提供はありません。**

※3・4・5歳は、**完全給食のため毎日主食提供を行いますので、家庭からの主食はいりません。**

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	563	21.3	21.4	280	2.7	1.8	301	0.31	0.39	20
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	487	19.6	20.3	313	2.2	1.5	281	0.28	0.44	17

*平均栄養価は行事食を含む

