

令和4年度5月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	3時おやつ
2 (月)	白飯(*) ピーマン入りチャンプルー 野菜スープ	オレンジ 米 じゃがいも、油 砂糖、菓子	牛乳、豆腐、卵 ツナ油漬、みそ かつお節	オレンジ、たまねぎ、ピーマン こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、酒 鶏ガラスープ素 塩、麦茶	お茶 ハイハイ 瀬戸の汐揚げ 牛乳
6 (金)	白飯(*) 炒めビーフン 卵入り野菜スープ	オレンジ 米 ビーフン、油 菓子	牛乳、豚肉、卵 かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、ピーマン 干しいたけ	しょうゆ、塩 鶏ガラスープ素 麦茶	お茶 マンナ マリー 牛乳
★ 7 (土)	五目うどん 茹で卵 牛乳	バナナ うどん 菓子	牛乳、卵、さつまいも 鶏肉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 まがりせんべい お茶
9 (月)	白飯(*) チキンカレー キャベツとコーンのサラダ	オレンジ 米、小麦粉 じゃがいも 砂糖、マーガリン 油、菓子	牛乳、鶏肉、無塩バター 脱脂粉乳、卵 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ にんじん、コーン、グリーンピース トマトピューレ、にんにく しょうが	カレー粉、ケチャップ ココア、酢、塩 ウスターソース、麦茶 ベーキングパウダー チャツネ、ガラムマサラ	お茶 ハイハイ こいのぼりクッ キー 牛乳
10 (火)	食パン(*) イタリアンオムレツ 青菜のクリームスープ	バナナ 米、食パン 油、ごま油 小麦粉	卵、牛乳、脱脂粉乳、 シュレッドチーズ 豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、バナナ、トマト缶 にんじん、こまつな、グリーンピース	ケチャップ しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 焼きおにぎり お茶
11 (水)	麦飯(*) 焼きししゃも きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁	オレンジ 米、押麦 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、ししゃも、みそ さつまいも、ごま、煮干し 菓子	オレンジ、たまねぎ、にんじん ごぼう、グリーンピース、えのきたけ ねぎ、こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
12 (木)	白飯(*) 卵と野菜の五目炒め 野菜のみそ汁	バナナ 米、ホットケーキ粉 砂糖、油 マーガリン ごま油、菓子	牛乳、卵、鶏肉、煮干し 豆腐、みそ、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、たまねぎ こまつな、しめじ、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	アップル果汁 ホットケーキ 牛乳
13 (金)	食パン(*) 鶏肉のミルクくわ焼き 粉ふきいも 野菜のとろみスープ	オレンジ 食パン じゃがいも、砂糖 片栗粉、菓子	牛乳、鶏肉、豆腐 生クリーム 卵不使用プリン	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、しょうが、パセリ	しょうゆ、みりん 塩、パセリ粉 鶏ガラスープ素 麦茶	お茶 マンナ プリンアラモード 牛乳
★ 14 (土)	焼きうどん 茹で卵 牛乳	バナナ うどん、油 菓子	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース あおのり 麦茶	アップル果汁 マリー お茶
16 (月)	白飯(*) 回鍋肉(ホイコウロウ) さつまいも汁	バナナ 米、片栗粉 油、さつまいも 砂糖、ごま油 ゼラチン	牛乳、豚肉、豆腐 赤みそ、油揚げ、煮干し	オレンジ、りんご果汁、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ、にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 ハイハイ アップルムース 牛乳
17 (火)	食パン(*) つみれ汁 青菜の洋風白和え	オレンジ 食パン、砂糖 糸こんにゃく 片栗粉、マヨネーズ きな粉	豆腐、白身魚すり身 豆乳、赤みそ、油揚げ 煮干し、脱脂粉乳、みそ きな粉、卵、煮干し、ごま	オレンジ、こまつな、たまねぎ はくさい、にんじん、ねぎ こんぶ、しょうが	しょうゆ 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク

給食室からの お知らせ



新年度がスタートして1か月、新しい生活に慣れてきたことと思います。今月は“子どもの日”にちなんでこいのぼりクッキーをおやつで提供します。ご家庭でも行事食を味わう体験を取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、グリーンピースのおいしい季節となりました。ひかり組さんでは食育でグリーンピースの皮むきを行います。グリーンピースはえんどう豆を未熟なうちに収穫したもので、実えんどうとも呼ばれる野菜です。グリーンピースは、えだまめと同じように淡色野菜に分類されます。栄養成分としては、でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンB1や葉酸が多く含まれます。春から初夏にかけてしか出回らない季節限定のおいしさを味わってみてください。 管理栄養士 廣島花織

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は

20日(金)です

令和4年度5月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			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	3時おやつ
18 (水)	麦飯(*) マーボー豆腐 もやしのかき玉汁	バナナ	米、押麦 片栗粉、砂糖 油、菓子	飲むヨーグルト 豆腐、卵、豚肉 みそ、赤みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、もやし こまつな、ピーマン、にんじん 干しいたけ、しょうが にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ムーンライト 飲むヨーグルト
★ 19 (木)	菜飯 チキン南蛮 マカロニサラダ わかめスープ	ゼリー 	米、小麦粉、砂糖 ホットケーキ粉 マヨネーズ マカロニ、砂糖	鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、こんぶ	酢、しょうゆ 鶏ガラスープ素 塩、菜飯 ゼリー、麦茶	アップル果汁 塩昆布おにぎり お茶
20 (金)	白飯(*) にらじゃこ卵あんかけ風 わかめのみそ汁	オレンジ	米、小麦粉 マーガリン 砂糖、片栗粉	牛乳、卵、脱脂粉乳 おから、みそ しらす干し、煮干し	たまねぎ、オレンジ いちごジャム にんじん、えのきたけ、にら わかめ、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ ベーキングパウダー 麦茶	お茶 マンナ おからスコーン 牛乳
★ 21 (土)	きつねうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん、砂糖 菓子	牛乳、卵、かまぼこ 鶏肉、油揚げ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
23 (月)	白飯(*) 酢鶏風煮 大豆スープ	オレンジ	食パン、米 片栗粉、砂糖 グラニュー糖、油 マーガリン	牛乳、鶏肉、だいた かまぼこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん ピーマン、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢 酒、塩 鶏ガラスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ ラスク 牛乳
24 (火)	麦飯(*) 肉豆腐 きゃべつのみそ汁	バナナ	米、押麦、砂糖 小麦粉、片栗粉 マーガリン 糸こんにゃく	豆腐、豚肉、脱脂粉乳 卵、みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、えのきたけ、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 麦茶	アップル果汁 人参マフィン ミルク
25 (水)	白飯(*) 魚の味噌ごまマヨネーズ焼き すまし汁	オレンジ	米 マヨネーズ 油、砂糖 菓子	牛乳、ホキ、豆腐 みそ、脱脂粉乳、ごま 煮干し	たまねぎ、オレンジ、こまつな にんじん、えのきたけ、ピーマン こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
26 (木)	白飯(*) ポークカレー ハムサラダ	バナナ	米、小麦粉 じゃがいも マヨネーズ、砂糖 マーガリン、抹茶	脱脂粉乳、豚肉、牛乳 ハム、ごま、粉チーズ 小豆	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが	ケチャップ、チャツネ ウスターソース、カレー粉 ガラムマサラ、麦茶 ベーキングパウダー 鶏ガラスープ素、しょうゆ	アップル果汁 抹茶蒸しパン ミルク
27 (金)	食パン(*) きゃべつココット 野菜スープ	オレンジ	食パン マカロニ、砂糖 油、きな粉	牛乳、卵、ベーコン きな粉、シュレッドチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、こまつな	しょうゆ、塩 鶏ガラスープ素 麦茶	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ 28 (土)	スパゲティ・ミートソース 茹で卵 牛乳	バナナ	スパゲティ 菓子	牛乳、卵、合い挽き肉 脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん グリーンピース	ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 麦茶	アップル果汁 ビスコ お茶
30 (月)	白飯(*) おからの炒り煮 キャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	バナナ	米、じゃがいも 砂糖 油	おから、豆腐、鶏肉 さつま揚げ、みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、赤ピーマン、ねぎ わかめ、干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、みりん ゆかり 麦茶	お茶 ハイハイ かむかむ小魚 お茶
31 (火)	白飯(*) 親子煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、じゃがいも ポップコーン 油、砂糖 マーガリン	卵、脱脂粉乳 豆腐、鶏肉 みそ、さつま揚げ、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん えのきたけ、グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	アップル果汁 ポップコーン ミルク

(*)の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日(金)です