



令和5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
1 (月)	白飯 炒めビーフン 卵入り野菜スープ バナナ	米、ビーフン ポップコーン 油 マーガリン	牛乳、豚肉、卵 かまぼこ	バナナ、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 がらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ ポップコーン 牛乳
2 (火)	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	豆腐、脱脂粉乳、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 がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 きな粉餅せんべい ミルク
6 (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 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 ムーンライト お茶
8 (月)	白飯 八宝菜風 わかめスープ バナナ	米、片栗粉 油、砂糖 ごま油	豚肉、豆腐 かまぼこ かつお節	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、ピーマン、わかめ 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	お茶 ハイハイ 焼きおにぎり お茶
9 (火)	白飯 イタリアンオムレツ こまつなのクリームスープ オレンジ こどもの日 メニュー	米、小麦粉 砂糖、油 ココア	卵、脱脂粉乳、牛乳 バター、鶏肉 シュレッドチーズ	たまねぎ、オレンジ、トマト缶 にんじん、こまつな グリーンピース	ケチャップ ベーキングパウダー がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 こいのぼりクッキー ミルク
10 (水)	麦飯 焼きししゃも きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 バナナ グリーンピース皮むき (ひかり組)	米、押麦 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、ししゃも、みそ さつまい、ごま 煮干し	バナナ、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	酒、しょうゆ 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ふわふわ動物ボーロ 牛乳
11 (木)	白飯 マーボー豆腐 もやしのかき玉汁 オレンジ	米、食パン 片栗粉、砂糖 油	豆腐、脱脂粉乳、卵 豚肉、みそ、赤みそ 煮干し	たまねぎ、オレンジ、こまつな もやし、いちごジャム、こんぶ にんじん、干しいたけ ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒 塩、麦茶	アップル果汁 ジャムパン ミルク
12 (金)	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き 粉ふさいも 野菜のとろみスープ バナナ おやつは入園進級 お祝いデザート	米、じゃがいも 片栗粉、油 砂糖、菓子	牛乳、鶏肉、豆腐 生クリーム みそ、ごま 卵不使用プリン	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん	しょうゆ、みりん がらスープ素 塩、パセリ粉 麦茶	お茶 マンナ プリンアラモード 牛乳
13 (土)	スパゲティ・ミートソース 茹で卵 牛乳 オレンジ	スパゲティ 菓子	牛乳、卵 合いびき肉 脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん グリーンピース	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 麦茶	アップル果汁 ミニサラダ お茶
15 (月)	白飯 にらじゃこ卵あんかけ風 わかめのみそ汁 バナナ	米、砂糖 片栗粉	牛乳、卵、豆乳 みそ、しらす干し きな粉、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、バナナ、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 麦茶	お茶 ハイハイ 豆乳もち 牛乳
16 (火)	麦飯 つみれ汁 青菜の洋風白和え オレンジ	米、砂糖、押麦 糸こんにやく マヨネーズ、マーガリン 小麦粉、片栗粉	豆腐、白身魚すり身 脱脂粉乳、卵 みそ、煮干し、ごま	オレンジ、にんじん、こまつな たまねぎ、はくさい、ねぎ こんぶ、しょうが	ベーキングパウダー しょうゆ 麦茶	アップル果汁 人参マフィン ミルク
17 (水)	白飯 卵と野菜の五目炒め 野菜のみそ汁 バナナ	米、油 砂糖、ごま油 菓子	飲むヨーグルト(鉄強化) みそ、卵 鶏肉、豆腐 脱脂粉乳、煮干し	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	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 飲むヨーグルト

給食室からの お知らせ



入園・進級から1か月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。生活リズムが乱れると体調も崩れやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。子どもが嫌がりやすいなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防や便秘改善に役立ちます。今の季節にはさや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷらなど色々な調理法で味わいましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

4月分の主食・副食費の引き落としは **5月22日(月)**です



令和5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 (木)	コーンご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ  誕生日会	ゼリー 米、じゃがいも スパゲティ パン粉、マヨネーズ マーガリン、油	豚ひき肉、卵 脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン	ケチャップ、ペセリ粉 がらスープ素 しょうゆ、酒、麦茶 ウスターソース、塩	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
19 (金)	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 おにぎり作り(以上児)	オレンジ 米、食パン 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	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、ねぎ、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、みりん 麦茶、ゆかり 菜飯	お茶 マンナ 菜飯おにぎり お茶
20 (土)	きつねうどん 茹で卵	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	バナナ、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
22 (月)	白飯 酢鶏風煮 大豆スープ	オレンジ 米、油、砂糖 マカロニ 片栗粉	牛乳、鶏肉、だいず かまぼこ、きな粉	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 がらスープ素 酒、塩、麦茶	お茶 ハイハイ マカロニあべかわ 牛乳
23 (火)	白飯 ひき肉カレー キャベツとコーンのサラダ	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉、油 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳、鶏肉 おから、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、いちごジャム コーン、グリーンピース	ベーキングパウダー 塩、酢、麦茶 カレールー (乳・卵・小麦なし)	アップル果汁 おからスコーン ミルク
24 (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
25 (木)	麦飯 肉豆腐 きやべつのみそ汁	バナナ 米、砂糖、押麦 糸こんにゃく 油、片栗粉	豆腐、豚肉 脱脂粉乳、いわし 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 麦茶	アップル果汁 かむかむ小魚 ミルク
26 (金)	白飯 きやべつココット 野菜スープ	オレンジ 米、食パン マーガリン 油 グラニュー糖	牛乳、卵、ベーコン 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 がらスープ素 麦茶	お茶 マンナ ラスク 牛乳
27 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	バナナ 中華めん 油、菓子	牛乳、卵、豚肉 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 麦茶	アップル果汁 ビスコ お茶
29 (月)	白飯 回鍋肉(ホイコウロウ) 豆腐のすまし汁	オレンジ 米、玄米 水あめ、砂糖 油、片栗粉 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉 赤みそ、油揚げ 煮干し	オレンジ、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 米ボン 牛乳
30 (火)	白飯 親子煮 たまねぎのみそ汁	バナナ 米、小麦粉 じゃがいも 砂糖、油	卵、脱脂粉乳、牛乳 豆腐、鶏肉、みそ さつま揚げ、煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん 干しぶどう、えのきたけ グリーンピース、ねぎ、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 ぶどう蒸しパン ミルク
31 (水)	白飯 レバニラ炒め 白菜のみそ汁	オレンジ 米、油 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、鶏レバー 豆腐、卵、みそ 牛乳、煮干し	オレンジ、はくさい、たまねぎ にんじん、にら、しょうが こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 雪の宿 牛乳



旬の食材『たけのこ』

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

4月分の主食・副食費の引き落としは
5月22日(月)です



※10時のおやつは未満児さんのみの提供です