

# 石和東こども園 令和4年度 5月 献立表

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ☆アレルギーがあり、献立の詳しい内容を把握したい方はご相談下さい。  
 給食室 栄養士：山下・河本・飯田 kyuushoku@isawaeast.com

月	火	水	木	金	土						
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7						
人参ご飯 こいのぼりハンバーグ 春雨サラダ ほたてスープ バナナ	512(441) 21.3(18.3) 15.2(13.0) 1.6(1.3)	<b>楽しく美味しく食べています。</b> 新しい環境での生活が始まりました。無理のないよう、今までに食べ慣れている食材や料理、組み合わせで、お友達と食べることを楽しみながら給食を味わって来ています。 <b>主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。</b> 和食を基本として、ご飯を中心に主菜と副菜をそろえます。実際に食べることを通して、健康な食事をおいしいと感じる味覚を育てましょう。和食の献立のなりたちにも触れていきたいですね。		ご飯 若鶏照り焼き レモン醤油サラダ みそ汁(大根) バナナ	500(395) 21.3(19.5) 15.9(9.1) 1.9(1.5)	ピラフ(ツナ) かぼちゃサラダ お魚ソーセージ 牛乳 果物	462(403) 15.1(13.6) 15.6(13.7) 1.5(1.4)				
牛乳 未もちだんご(あん) いかしわ餅	たまご			カルピス お好み焼き	ぎゅうにゅう	野菜ジュース パンまたは菓子(市販) いも					
9	10	11	12	13	14						
ごまご飯 筍入りシューマイ チーズポテトサラダ みそ汁(キャベツ) 不知火	556(471) 21.3(18.4) 18.0(14.6) 1.6(1.3)	クロワッサン カレーグラタン ほうれん草サラダ 牛乳 バナナ	602(494) 18.2(15.0) 25.8(21.4) 2.2(1.8)	筍ご飯 魚豆乳味噌ソース(未だら/以さわら) 小松菜磯和え すまし汁(えのき) 未バナナ/以甘夏	536(428) 24.9(19.8) 22.4(15.1) 1.8(1.6)	ジャージャー麺 甘酢サラダ 金時豆甘煮 季節の果物 ふたば以上:小魚	536(469) 25.5(22.2) 13.8(11.2) 1.7(1.5)	きびご飯 麻婆豆腐 ひじきサラダ スープ(もずく) バナナ	542(442) 26.1(21.9) 19.1(15.3) 2.1(1.8)	ピラフ(野菜) さっぱり醤油サラダ お魚ソーセージ 牛乳 果物	407(359) 15.4(13.8) 11.2(10.2) 1.5(1.3)
ミルクティー レーズンスコーン	さかな	野菜ジュース(黄) ご飯(わかめ)	たまご	牛乳 フライドポテト コーンフレーク	にく	ヨーグルト もち団子(みたらし)	かいそう	麦茶ミルク チーズ蒸しパン	いも	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	たまご
16(なかよし給食)	17	18(お楽しみ)	19	20	21						
★全アレルギー除去 ご飯 若鶏レモン風味焼き 煮物(ひじき) すまし汁(あさつき) バナナ	506(396) 18.3(17.2) 18.6(11.2) 1.3(1.1)	スパゲティ(トマト) チーズサラダ スープ(アスパラ) 未バナナ/以甘夏 ふたば以上:小魚	514(447) 26.3(23.1) 16.0(13.0) 2.0(1.7)	肉味噌丼 ニラサラダ 味付うすら卵 スープ(春雨) りんごゼリー	602(547) 20.5(18.5) 19.6(17.9) 1.5(1.2)	ロールパン 野菜のキッシュ 切干大根サラダ 牛乳 季節の果物	587(487) 20.7(17.3) 25.2(20.9) 1.8(1.4)	ご飯 魚サウーソース焼き (未白身魚/以鮭) 肉じゃが みそ汁(なめこ) バナナ	549(432) 29.7(19.7) 12.7(12.5) 1.7(1.3)	青菜じゃこご飯 さつまいもサラダ お魚ソーセージ みそ汁(肉野菜) 果物	420.6(356) 14.6(12.5) 10.3(8.7) 2.0(1.7)
野菜ジュース(緑) パンキンケーキ	ぎゅうにゅう	抹茶ミルク もち団子(きび)	たまご	飲むヨーグルト お楽しみケーキ せんべい	さかな	おにぎり(梅じゃこ) バナナ	いも	未牛乳 イスキムミルク カルピス蒸しパン	たまご	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	ぎゅうにゅう
23	24	25	26	27	28						
麦ご飯 春野菜カレー 小松菜の醤油サラダ チーズ バナナ	538(426) 15.9(12.8) 17.9(14.4) 1.8(1.5)	手作りパン チキンカツ ちくわサラダ 牛乳 フルーツポンチ	579(464) 21.3(20.1) 26.2(18.0) 2.0(1.5)	ゆかりご飯 カレー味噌ソース焼き 切干大根サラダ スープ(卵) 未バナナ/以甘夏	483(427) 24.5(20.5) 11.2(9.2) 2.0(1.6)	肉うどん 旬野菜かき揚げ ツナマヨネーズサラダ 季節の果物	515(434) 15.8(13.0) 16.4(13.2) 1.6(1.3)	<b>遠足 お弁当</b>		ピラフ(カレー) 花野菜サラダ ベイクドポテト 牛乳 果物	446(401) 13.9(12.6) 15.1(13.4) 1.0(0.8)
キャロットジュース いちご蒸しパン せんべい	さかな	野菜ゼリー チャーハン(ニラ)	いも	飲むヨーグルト さつまいものガレット	にく	もち団子(ごまだれ) バナナ	たまご	おやつ (おうちから持参してください)		野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	まめ
30	31	日付		日付							
ご飯 豚肉しょうが炒め 梅ドレッシングサラダ すまし汁(豆腐) バナナ	505(418) 21.2(18.0) 18.3(14.3) 1.7(1.4)	冷やし中華 ゆで卵 甘辛揚げ大豆 じゃがいもサラダ 未バナナ/以甘夏	519(446) 21.0(17.9) 16.7(14.1) 2.7(2.2)	<b>お昼メニュー</b>							
キャラメルミルク ツナとコーンのパン	さかな	野菜ジュース(黄) 炊き込みご飯	ぎゅうにゅう	<b>おやつメニュー</b>							

園では、食育の観点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として、毎月の献立を作成しています。おやつについては、昼食で不足した栄養素を補う内容です。お子さんたちが、毎日一生懸命遊んで、たくさん食べて、よく寝て、大きく成長してくれることを願っています★みなさん一人ひとりの成長を楽しみにしています。

**乾物や豆類をなるべく使用しています。**  
 今月も、切干大根、凍り豆腐、刻み昆布、春雨、ひじき、きくらげ、ビーフンなどの乾物、大豆、金時豆といった豆類を使用しています。その他、ごまやわかめも多く取り入れています。(主にサラダ・煮物の副菜、すまし汁・スープなどの汁物など)

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2	3	4	5	6	7
にんじんごはん こいのぼりはんぱーぐ はるさめさらだ すーぶ・ばなな	<b>☆こどもえんの きゅうしょく おいしいね☆</b> まいにちげんきいっぱいあそんで、たくさんたべて、よくねて、おおきくせいちょうしてください☆			ごはん・とりにくてりやき れもんしょうゆさらだ みそしる・ばなな	びらふ・かぼちゃさらだ おさかなソーセージ ぎゅうにゅう・くだもの
ぎゅうにゅう かしわもち				かるびす おこのみやき	やさしいじゅーす ばんまたはおかし
9	10	11	12	13	14
ごまごはん・しゅーまい ちーずほたとさらだ みそしる・しらぬい	くろわっさん・かれーぐらたん ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう・ばなな	けのごごはん さわらのみそそーす こまつなさらだ すましじる・あまなつ	じゃーじゃーめん あますさらだ・にまめ くだもの・こざかな	きびごはん・まあほうどうふ ひじきさらだ すーぶ・ばなな	びらふ・しょうゆさらだ おさかなソーセージ ぎゅうにゅう・くだもの
みるくていー れーずんすこーん	やさしいじゅーす わかめごはん	ぎゅうにゅう・ふらいとほとと こーんふれーく	よーぐると もちだんご	むぎぢゃみるく ちーずむしばん	やさしいじゅーす ばんまたはおかし
16(なかよしきゅうしょく)	17	18(お楽しみ)	19	20	21
ごはん・とりにくれもんやき にも・すましじる ばなな	とまとすばけていー ちーずさらだ・すーぶ あまなつ・こざかな	にくみそどん・にらさらだ うすらのたまご スープ・りんごゼリー	ろーるばん・やさいのきつ しゅ きりほしだいこんさらだ ぎゅうにゅう・くだもの	ごはん・さけさわーそーすや き にくじゃが みそしる・ばなな	じゃこごはん さつまいもさらだ おさかなソーセージ みそしる・くだもの
やさしいじゅーす ばんびきんけーき	まっぢゃみるく もちだんご	のむよーぐると おたのしみけーき・せんべい	おにぎり ばなな	すきむみるく ちーずむしばん	やさしいじゅーす ばんまたはおかし
23	24	25	26	27	28
むぎごはん・かれー こまつなさらだ ちーず・ばなな	てづくりばん・ちきんかつ ちくわさらだ・ぎゅうにゅう ふるーつほんち	ゆかりごはん かれいみそそーす きりほしだいこんさらだ すーぶ・あまなつ	にくうどん・かきあげ つなさらだ くだもの	<b>えんそく おべんとう</b>	
きやろっとじゅーす いちごむしばん・せんべい	やさしいぜりー チャーはん	のむよーぐると さつまいものガレット	もちだんご ばなな	<b>おやつ (おうちからもってきてね)</b>	
30	31	ひつけ		ひつけ	
ごはん・ぶたにくいため うめさらだ・すましじる ばなな	ひやしちゅうか・ゆでたまご あげだす・じゃがいもさらだ だ あまなつ	<b>☆こんだてひょうのしょうかい☆</b> おともだちがよめるように、ひらがなでかいてあります。きょうのおひるは なにかな? おやつはなんだろう? たのしみにこどもえんにきてね♪		<b>☆こんげつの しゅんの しょくざい・つかうひ☆</b> ①  ②  9・11・16・18・30にち 9・17・23・26にち なまえがわかるかな? こたえはしたにあるよ	
きやらめるみるく つなとこーんのばん	やさしいじゅーす たきこみごはん	<b>おひるのめにゅー</b>		<b>おやつのめにゅー</b>	

**「しゅん」について**  
 たべものには、みのったりそだったりして、おいしくたべられるじきがあります。おみせでも、うりばにたくさんならんでいたり、「あさどり」ということばで、そのひのあさにとられて、しんせんなままかうことができます。そして、ねだんもやすくなります。こどもえんでは、まいつき2つのやさいをしょうかいして、つかうひもおしらせしていきます。みんなは、こんげつのしょくざいのしゅんをみて、なまえがわかるかな? ☆こんげつの しゅんの しょくざいの こたえ☆ ①ぐりーんあすばらがす ②たけのこ