

令和8年度 5月 献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 ご飯 米40 ミートボールの野菜煮込み 牛ミンチ20 豚ミンチ20 玉葱30 人参10 塩0.3 キャベツ30 ピーマン4 片栗粉5 出し昆布 醤油1 砂糖0.2 油 トマトスープ トマト10 レタス10 卵15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン
				こいのぼりクッキー 小麦粉 BP バター 砂糖 牛乳 ココア 牛乳 ※バナナ
4	5	6	7	8
休 園 日	休 園 日	休 園 日	スパゲティ+ポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参10 冷枝豆6 マヨドレ8 塩0.3 砂糖0.5 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	ゆかりご飯 米40 ゆかり 豚肉とふきとたけのこの煮物 豚肉18 たけのこ25 ふき10 ぜんまいの水煮15 油揚げ6 人参10 砂糖1.5 醤油2 油0.8 みりん1 酒2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
			梅干しおにぎり 米 梅干し 炒り小魚 ※牛乳	よもぎだんご 団子粉 よもぎ 砂糖 黄粉 塩 豆腐 牛乳 ※フルーン
11	12	13	14 (幼児弁当日)	15
ご飯 米40 手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 チンゲン菜のごま和え チンゲン菜30 人参10 ツナ缶8 もやし10 砂糖1 ごま2 醤油1 非常用味噌汁 豆腐25	ご飯 米40 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5 切干大根の酢の物 切干大根5 人参8 油揚げ5 きゅうり8 酢2 砂糖2 醤油1 味噌汁 キャベツ15 しめじ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	こぎつねご飯 米40 たけのこ10 人参5 ちりめんじゃこ2 卵6 油揚げ5 塩0.2 みりん2 絹さや1 ごま1 醤油3 酒1 鶏と高野豆腐の炊き合わせ 鶏30 高野豆腐8 砂糖1.5 人参20 三度豆2.5 酒2 醤油2 みりん1 清汁 麩(小麦)1 三つ葉3 醤油0.5 出し昆布 塩0.4 花かつお	やきそば 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたききゅうり きゅうり40 ごま2 砂糖1 醤油2 酢2 塩 ごま油1 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	ご飯 米40 鯖の照り焼き 鯖50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 キャベツのゆかり和え キャベツ50 人参10 きゅうり8 ゆかり0.5 砂糖0.8 醤油1.5 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター 牛乳 ※レースン	みかん入りカルピス寒天 カルピス 砂糖 寒天 みかん缶 牛乳 ※チーズ	豆乳もち 豆乳 片栗粉 砂糖 黄粉 するめ 牛乳 ※おせんべい	おからドーナツ (小麦・乳・卵) フルーン 牛乳 ※バナナ	三色団子 団子粉 豆腐 人参 砂糖 よもぎ 牛乳 ※フルーン

月曜日 18	火曜日 19	水曜日 20	木曜日 21 (誕生日会)	金曜日 22																				
<p>ゆかりご飯 米40 ゆかり</p> <p>豚肉とふきと たけのこの煮物 豚肉18 たけのこ25 ふき10 ぜんまいの水煮15 油揚げ6 人参10 砂糖1.5 醤油2 油0.8 みりん1 酒2</p> <p>味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>カリカリバケット (小麦)</p> <p>クリームシチュー 鶏肉20 じゃが芋40 玉葱30 塩0.5 ほうれん草4 牛乳90 油 人参20 バター3 米粉3</p> <p>レーズンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3</p>	<p>ご飯 米40</p> <p>ミートボールの 野菜煮込み 牛ミンチ20 豚ミンチ20 玉葱30 人参10 塩0.3 キャベツ30 ピーマン4 片栗粉5 出し昆布 醤油1 砂糖0.2 油</p> <p>トマトスープ トマト10 レタス10 卵15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>のりおにぎり 米40 塩 のり</p> <p>鶏ささみフライ 鶏ささみ45 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉6 ソース1 ケチャップ3</p> <p>マカロニサラダ マカロニ(小麦)10冷コーン8 人参10 きゅうり6 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3</p> <p>野菜スープ 玉葱15 チンゲン菜10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p> <p>メロン</p>	<p>ご飯 米40</p> <p>鮭の磯辺焼き 鮭50 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 青のり1</p> <p>ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干</p> <p>味噌汁 麩1(小麦) 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>レーズンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>梅干しおにぎり 米 梅干 塩</p> <p>炒り小魚 ※チーズ</p>	<p>じゃが芋のバター焼き じゃが芋 バター 塩</p> <p>焼きそら豆 牛乳 ※フルーン</p>	<p>ヨーグルト(市販)</p> <p>おせんべい(市販)</p> <p>※牛乳</p>	<p>ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 苺ジャム</p> <p>牛乳 ※レーズン</p>	25 ご飯	26 ご飯	27	28 ご飯	29	<p>米40</p> <p>手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p>小松菜の土佐和え 小松菜40 えのき15 人参10 花かつお1 砂糖1 醤油1.5</p> <p>味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>米40</p> <p>おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5</p> <p>ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2</p> <p>非常用味噌汁 麩(小麦)1</p>	<p>スパゲティーナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参10 きゅうり6 マヨドレ8 塩0.3 砂糖0.5</p> <p>野菜スープ キャベツ10 しめじ5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>米40</p> <p>鯖の照り焼き 鯖50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1</p> <p>チンゲン菜のごま和え チンゲン菜30 人参10 ツナ缶8 もやし10 砂糖1 ごま2 醤油1</p> <p>味噌汁 厚揚げ15 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>ツナピラフ 米40 ツナ缶8 玉葱10 冷コーン3 人参5 塩0.2 油1 酒1 バター0.2</p> <p>チリコンカーン 大豆15 牛ミンチ15 玉葱50 人参15 油0.6 砂糖0.3 ケチャップ5 醤油1 塩0.2 酒1 カレー粉0.2</p> <p>野菜スープ チンゲン菜10 えのき5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖</p> <p>するめ 牛乳 ※チーズ</p>	<p>みかん入りカルピス寒天 カルピス 砂糖 寒天 みかん缶</p> <p>牛乳 ※レーズン</p>	<p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩</p> <p>チーズ ※牛乳</p>	<p>シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>メロン きらぎあげ(市販) (小麦)</p> <p>牛乳 ※フルーン</p>
<p>レーズンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>梅干しおにぎり 米 梅干 塩</p> <p>炒り小魚 ※チーズ</p>	<p>じゃが芋のバター焼き じゃが芋 バター 塩</p> <p>焼きそら豆 牛乳 ※フルーン</p>	<p>ヨーグルト(市販)</p> <p>おせんべい(市販)</p> <p>※牛乳</p>	<p>ジャムサンド 食パン(小麦・乳) 苺ジャム</p> <p>牛乳 ※レーズン</p>	25 ご飯	26 ご飯	27	28 ご飯	29	<p>米40</p> <p>手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p>小松菜の土佐和え 小松菜40 えのき15 人参10 花かつお1 砂糖1 醤油1.5</p> <p>味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>米40</p> <p>おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5</p> <p>ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2</p> <p>非常用味噌汁 麩(小麦)1</p>	<p>スパゲティーナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参10 きゅうり6 マヨドレ8 塩0.3 砂糖0.5</p> <p>野菜スープ キャベツ10 しめじ5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>米40</p> <p>鯖の照り焼き 鯖50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1</p> <p>チンゲン菜のごま和え チンゲン菜30 人参10 ツナ缶8 もやし10 砂糖1 ごま2 醤油1</p> <p>味噌汁 厚揚げ15 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>ツナピラフ 米40 ツナ缶8 玉葱10 冷コーン3 人参5 塩0.2 油1 酒1 バター0.2</p> <p>チリコンカーン 大豆15 牛ミンチ15 玉葱50 人参15 油0.6 砂糖0.3 ケチャップ5 醤油1 塩0.2 酒1 カレー粉0.2</p> <p>野菜スープ チンゲン菜10 えのき5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖</p> <p>するめ 牛乳 ※チーズ</p>	<p>みかん入りカルピス寒天 カルピス 砂糖 寒天 みかん缶</p> <p>牛乳 ※レーズン</p>	<p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩</p> <p>チーズ ※牛乳</p>	<p>シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>メロン きらぎあげ(市販) (小麦)</p> <p>牛乳 ※フルーン</p>					
25 ご飯	26 ご飯	27	28 ご飯	29																				
<p>米40</p> <p>手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4</p> <p>小松菜の土佐和え 小松菜40 えのき15 人参10 花かつお1 砂糖1 醤油1.5</p> <p>味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>米40</p> <p>おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5</p> <p>ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2</p> <p>非常用味噌汁 麩(小麦)1</p>	<p>スパゲティーナポリタン スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参10 きゅうり6 マヨドレ8 塩0.3 砂糖0.5</p> <p>野菜スープ キャベツ10 しめじ5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>米40</p> <p>鯖の照り焼き 鯖50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1</p> <p>チンゲン菜のごま和え チンゲン菜30 人参10 ツナ缶8 もやし10 砂糖1 ごま2 醤油1</p> <p>味噌汁 厚揚げ15 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p>ツナピラフ 米40 ツナ缶8 玉葱10 冷コーン3 人参5 塩0.2 油1 酒1 バター0.2</p> <p>チリコンカーン 大豆15 牛ミンチ15 玉葱50 人参15 油0.6 砂糖0.3 ケチャップ5 醤油1 塩0.2 酒1 カレー粉0.2</p> <p>野菜スープ チンゲン菜10 えのき5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p>マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖</p> <p>するめ 牛乳 ※チーズ</p>	<p>みかん入りカルピス寒天 カルピス 砂糖 寒天 みかん缶</p> <p>牛乳 ※レーズン</p>	<p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩</p> <p>チーズ ※牛乳</p>	<p>シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>メロン きらぎあげ(市販) (小麦)</p> <p>牛乳 ※フルーン</p>															
<p>マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖</p> <p>するめ 牛乳 ※チーズ</p>	<p>みかん入りカルピス寒天 カルピス 砂糖 寒天 みかん缶</p> <p>牛乳 ※レーズン</p>	<p>鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩</p> <p>チーズ ※牛乳</p>	<p>シリアルクッキー コーンフレーク 小麦 砂糖 卵 バター</p> <p>牛乳 ※バナナ</p>	<p>メロン きらぎあげ(市販) (小麦)</p> <p>牛乳 ※フルーン</p>																				



新年度が始まって1ヶ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきて、楽しく給食を食べています。
これから暑くなるので、水分補給しっかりし、たくさん食べて今から熱中症にも気をつけていき
たいですね。

骨の形成に大切な栄養のカルシウム

乳幼児期は、カルシウムを多く吸収して骨を形成する大事な時期です。乳製品や小魚・大豆製品・青
菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD
(魚類・キノコ類)とたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)も一緒にとるようにすればさらに吸収力
がUPします。忙しい日々の中、食事作りは大変だと思いますが、給食のレシピなどを参考に作っ
てみてくださいね。

～カルシウムのおすすめメニュー～ 「チンゲン菜のごま和え」…大人2人分or子ども4人分

- 〈材料〉 ・チンゲン菜120g ・人参40g ・もやし40g
・ツナ缶1/2缶(35g) ・ごま ・砂糖 ・醤油 各小さじ1(5g)…A
- 〈作り方〉 人参は千切りし、チンゲン菜は食べやすい大きさに切ります。
鍋にお湯を沸かし、人参を入れ約1分湯がきそこにチンゲン菜・もやしを入れ
約1分湯がきザルに取ります。ポウルにAを入れ、野菜の水気を絞り加え
混ぜ合わせ、味を調えると出来上がりです。

