



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質			食品名			栄養量	
			卵	乳	小麦	体をつかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	タンパク質
1	土	昼食							エネルギー	112.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん				タンパク質	2.5
3	月	昼食	ご飯 新じゃがと豚肉の炒め煮 シルバースラダ オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 じゃが芋 砂糖 油 春雨 マヨネーズ	豚肉 かつお節 ハム	人参 玉葱 胡瓜 人参 オレンジ 茄子	エネルギー	556(519)	
		間食	マシュマロ アルフォート 牛乳	卵 小麦 牛乳	マシュマロ アルフォート	油揚げ 味噌		タンパク質	19.7(18.4)	
4	火	昼食	ふりかけごはん チキンの照り焼き 南瓜の煮物 バナナ 味噌汁	小麦	ご飯 砂糖 砂糖	鶏肉 豆腐 味噌	レタス 南瓜 バナナ 青ねぎ	エネルギー	552(496)	
		間食	青のりせんべい おかし 牛乳	乳	青のりせんべい おかし			タンパク質	22.7(20.4)	
5	水	昼食	ロールパン クリームシチュー ほうれん草のツナ和え りんご コンソメスープ	卵 小麦 小麦	ロールパン じゃが芋 砂糖	鶏もも肉 ツナ	玉葱 人参 ブロッコリー マヨネーズ ほうれん草 りんご キャベツ 人参	エネルギー	552(496)	
		間食	きな粉マカロニ 牛乳	小麦 牛乳	マカロニ 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	22.7(20.4)	
6	木	昼食	わかめご飯 鮭の味噌煮 さつま芋サラダ オレンジ すまし汁	卵	ご飯 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	わかめ 鯖 味噌	生姜 小松菜 胡瓜 オレンジ 大根 青ねぎ	エネルギー	547(518)	
		間食	黒たべよ 黒糖 牛乳	卵 牛乳	黒食べよ 黒糖			タンパク質	17.3(18.2)	
7	金	昼食	肉うどん ヨーグルト	卵 小麦 牛乳	うどん 砂糖	豚肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 長葱	エネルギー	527(504)	
		間食	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳 牛乳	かぼちゃ蒸しパン マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳	南瓜	タンパク質	22.8(20.8)	
8	土	昼食						エネルギー	112.0	
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			タンパク質	2.5	
10	月	昼食	チキンカレー コールスローサラダ オレンジ ヨーグルト (イチゴソース)	小麦 卵 乳	ご飯 じゃが芋 油 マヨネーズ いちごジャム	鶏もも肉 ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ	エネルギー	594(529)	
		間食	カルシウムせんべい ブッセ 牛乳	小麦 乳 小麦 牛乳	カルシウムせんべい ブッセ			タンパク質	14.8(14.1)	
11	火	昼食	ご飯 チンジャオロース 焼売 バナナ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼売	筍 人参 ピーマン	エネルギー	538(454)	
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 牛乳	ルマンド ホワイトロリータ	油揚げ 味噌	バナナ 大根	タンパク質	21.1(18.7)	
12	水	昼食	ジャムサンド チキンのトマトソース ポテトサラダ りんご コンソメスープ	卵 小麦 小麦 卵	ジャムサンド 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 ハム	水菜 胡瓜 人参 りんご コンソメスープ	エネルギー	687(595)	
		間食	黒糖蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳 牛乳	かぼちゃ蒸しパン マーガリン 黒糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質	26.4(23.8)	
13	木	昼食	ふりかけごはん 鮭のつけ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 具だくさん味噌汁		ご飯 油 砂糖	鮭 厚焼き玉子 ひじき 油揚げ	人参 いんげん オレンジ 大根 人参 玉葱	エネルギー	510(454)	
		間食	エリーゼ フランチュール 牛乳	卵 小麦 卵 小麦 牛乳	エリーゼ フランチュール	里芋 豚ばら肉 味噌		タンパク質	25.4(22.3)	
14	金	昼食	味噌ラーメン ヤクルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌	もやし きくらげ くら コーン	エネルギー	623(589)	
		間食	ツナごぼうおにぎり 牛乳	乳	ご飯 砂糖	ツナ 牛乳	ごぼう	タンパク質	21.5(20.6)	
15	土	昼食						エネルギー	112.0	
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦	あんぱん			タンパク質	2.5	

日	曜	献立名	卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	栄養量	
17	月	昼食		ご飯 じゃが芋 砂糖 油 胡麻 砂糖	豚肩肉 豆腐 わかめ 味噌	玉葱 人参 グリンピース いんげん 人参 もやし オレンジ	エネルギー	kcal (kcal)
		間食		マシュマロ アルフォート 牛乳	牛乳		タンパク質	g (g)
18	火	昼食		ご飯 油 砂糖 里芋	卵 かにかま 鶏ひき肉 油揚げ 味噌	筍 干し椎茸 長葱 生姜 いんげん オレンジ キャベツ	エネルギー	531(490)
		間食		重たべよ 黒糖 牛乳	牛乳		タンパク質	19.7(18.1)
19	水	昼食		ロールパン チキンラタン 南瓜サラダ キウイ コンソメスープ	鶏もも肉 牛乳 ミルクアイス 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 南瓜 胡瓜 キウイ キャベツ 人参	エネルギー	586(498)
		間食		お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩 マーガリン 牛乳		タンパク質	21.2(18.7)
20	木	昼食		ご飯 ごま油 砂糖	ぶり 油揚げ 油揚げ 味噌	ほうれん草 切干し大根 人参 パインアップル 大根	エネルギー	543(531)
		間食		シルベース ソフトサラダ 牛乳	牛乳		タンパク質	19.6(20.6)
21	金	昼食	(脚腰記念日・お誕生日献立) ばらすし 鶏の唐揚げ ドレッシング和え メロンジュース すまし汁	ご飯 砂糖 小麦粉 油 花巻	ツナ 卵 カニカマ 鶏もも肉	干し椎茸 きゅうり ソーレタス トマト ブロッコリー カリフラワー コーン メロン きぬさや	エネルギー	597(540)
		間食		アジサイゼリー 牛乳	砂糖 ぶどうジュース 牛乳		タンパク質	23.8(21.7)
22	土	昼食					エネルギー	112.0
		間食		あんぱん ヤクルト			タンパク質	2.5
24	月	昼食		ご飯 砂糖 春雨	木綿豆腐 豚挽き肉 赤味噌 卵 わかめ	玉葱 長葱 生姜 にんにく 青ねぎ 胡瓜 人参 りんご 玉葱	エネルギー	513(469)
		間食		青のりせんべい おかき 牛乳	牛乳		タンパク質	14.6(13.9)
25	火	昼食		ご飯 胡麻 油 砂糖 さつま芋 砂糖	豚肉 昆布 砂糖 油揚げ 味噌	玉葱 生姜 キャベツ 絹さや バナナ 大根	エネルギー	513(458)
		間食		ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	牛乳		タンパク質	17.4(16.5)
26	水	昼食		ジャムサンド 鶏胸肉のペペキューソース ツナとマカロニのサラダ オレンジ コンソメスープ	鶏もも肉 ツナ	レタス 胡瓜 玉葱 オレンジ キャベツ 人参	エネルギー	619(584)
		間食		スイートポテト 牛乳	牛乳 牛乳		タンパク質	24.6(23.2)
27	木	昼食		ご飯 砂糖 油 胡麻 じゃが芋	わかめ 鰯 味噌	菜の花 牛蒡 人参 バナナ	エネルギー	525(488)
		間食		エリーゼ フランチュール 牛乳	牛乳		タンパク質	19.3(19.5)
28	金	昼食		うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	544(500)
		間食		納豆チジミ 牛乳	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質	22.6(20.7)
29	土	昼食					エネルギー	112.0
		間食		あんぱん ヤクルト			タンパク質	2.5

アジサイの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。ジメジメと蒸し暑い日が続くのと体力と食欲が低下してしまう子もいます。見た目とバランスの良い給食づくりをしていきたいと思います。また、食中毒も心配な時期でもあります。手洗いや、調理器具の殺菌・調理時の徹底した加熱処理、身だしなみや健康管理など保育園でも細心の注意を払って給食を提供していきます。

5月の子どもたちは園での給食にも慣れてきたようで、4月初めに比べ残菜が半分近くに減ってきています。献立をよく見ている方は4月と5月の献立が似た様だと思っていたかもしれませんが、意図的にそうしています。子どもは食べられない料理を警戒して食べないことがあります。繰り返し食べる機会を持つことで食経験を積み、食べ慣れた安心な料理に感じるようになります。私たち調理者は1回目の提供の状況を見て、味付けや量の調整、盛り付け方、切り方など修正することで子どもたちに寄り添った給食の提供に繋げていっています。暫くの間はこのように少しずつ献立を変更していくスタイルを継続していこうと思っています。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。