



5月 給食予定献立表



令和5年4月28日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	月	かき揚げうどん オレンジ	桜えび・板かま わかめ・牛乳	玉ねぎ・人参・万能ねぎ ほうれん草・オレンジ	うどん 天ぷら粉・油	ヨーグルト おかし	
2	火	ごはん 油淋鶏 きゃべつサラダ かぼちゃ煮 なすと豆腐の味噌汁 パイン缶	鶏もも肉・豆腐 牛乳	長ねぎ・万能ねぎ・きゃべつ・人参 レタス・かぼちゃ・なす・パイン缶	ごはん・油 片栗粉	牛乳 おかし	
6	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん ルー・じゃがいも	牛乳 おかし	
8	月	塩タンメン りんご	焼豚・卵・なると 牛乳	キャベツ・人参・もやし・ニラ メンマ・きくらげ・長ねぎ・りんご	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
9	火	ごはん 五目卵焼き 切り干し大根煮 中華きゅうり 豚汁風味噌汁 オレンジ	卵・鶏ひき肉 豚肉・ひじき・牛乳	人参・ささげ・椎茸・切り干し大根 きゅうり・玉ねぎ・オレンジ	ごはん・ごま 糸こん	牛乳 おかし	
10	水	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのツナ和え 五色きんぴら 大根の味噌汁 いちご	塩さば・牛肉・ツナ 油揚げ・牛乳	ブロッコリー・牛蒡・人参・きくらげ 大根・いちご	ごはん・糸こん ごま	牛乳 おかし	
11	木	パン かぼちゃコロッケ 肉みそきゃべつ 人参サラダ かきたま汁 パナナ	豚ひき肉・ハム 卵・牛乳	キャベツ・万能ねぎ・人参・玉ねぎ りんご・えのき・パナナ	パン・油 かぼちゃコロッケ	牛乳 おかし	
12	金	ソースかつ丼 野菜ナムル トマト なめこの具沢山汁 パイン缶	とんかつ・豆腐 牛乳	キャベツ・もやし・人参・ほうれん草 トマト・なめこ・大根・万能ねぎ・パイン缶	ごはん・油 ごま	牛乳 おかし	
13	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん ルー・じゃがいも	牛乳 おかし	
15	月	味噌バターコーンラーメン オレンジ	焼豚・卵・なると 牛乳	もやし・長ねぎ・水餃子・メンマ コーン・オレンジ	中華麺・バター ラーメンスープ	ジョア おかし	
16	火	ごはん パラ焼き 野菜のお浸し 煮豆 わかめと板麩の味噌汁 パナナ	豚肉・煮豆 わかめ・牛乳	玉ねぎ・アスパラ・白菜・人参 長ねぎ・パナナ	ごはん 板麩	牛乳 おかし	
17	水	ごはん 鮭フライ コールスローサラダ ジャーマンポテト もずくの味噌汁 パイン缶	鮭フライ・ベーコン 油揚げ・もずく・牛乳	キャベツ・人参・コーン パイン缶	ごはん・油 マヨ・じゃがいも	牛乳 おかし	
18	木	パン 照り焼きチキン 炒り卵 グリーンサラダ クリームシチュー オレンジ	照り焼きチキン・卵 鶏もも肉・牛乳	ブロッコリー・きゅうり・レタス・人参 玉ねぎ・コーン・オレンジ	パン・ルー じゃがいも	牛乳 おかし	
19	金	麻婆丼 春雨サラダ トマト 中華スープ パナナ	豆腐・豚ひき肉 ハム・卵・牛乳	長ねぎ・きゅうり・人参・トマト 青梗菜・パナナ	ごはん 春雨	牛乳 おかし	
20	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん ルー・じゃがいも	牛乳 おかし	
22	月	きつねうどん オレンジ	油揚げ・板かま・卵 わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ オレンジ	うどん	牛乳 おかし	
23	火	ごはん エビフライ ごぼうとひじきのサラダ もやし炒め 玉ねぎと卵の味噌汁 パナナ	エビフライ・ウインナー ひじき・卵・牛乳	ごぼう・人参・枝豆・もやし ピーマン・玉ねぎ・パナナ	ごはん・油 ごまドレッシング	牛乳 おかし	
24	水	ごはん チャブチエ わかめときゅうりの酢の物 さば味噌漬 きのこの味噌汁 パイン缶	豚肉・わかめ・油揚げ さばの味噌煮・牛乳	人参・筍・ピーマン・椎茸・きゅうり しめじ・えのき・パイン缶	ごはん 春雨	牛乳 おかし	
25	木	<お誕生会>パン スパニッシュオムレツ スパ炒め ブロッコリー 野菜スープ いちごゼリー	卵・ベーコン 豚ひき・牛乳	ほうれん草・ブロッコリー・きゃべつ 玉ねぎ・人参・コーン・いちご・ゼリー	パン・スバゲティー じゃがいも・チーズ	ヤクルト ケーキ	
26	金	納豆ごはん 豚汁 マカロニサラダ パナナ	豚肉・納豆・ハム 焼き豆腐・牛乳	人参・牛蒡・白菜・長ねぎ・きゃべつ 大根・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ	ごはん・マヨ マカロニ	牛乳 おかし	
27	土	お弁当の日					牛乳 おかし
29	月	醤油ラーメン オレンジ	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ・メンマ オレンジ	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
30	火	ごはん すき焼き おくらのなめたけ和え ハム きゃべつの味噌汁 パナナ	牛肉・焼き豆腐・ハム 油揚げ・牛乳	白菜・牛蒡・しめじ・長ねぎ・春菊 おくら・なめたけ・きゃべつ・パナナ	ごはん 糸こん	牛乳 おかし	
31	水	ごはん あじフライ 小松菜の和え物 トマト わかめと玉ねぎの味噌汁 いちご	あじフライ・ベーコン わかめ・牛乳	小松菜・人参・もやし・トマト 玉ねぎ・いちご	ごはん・マヨ 油	牛乳 おかし	

給食室から一言

もうすぐ大型連休！楽しい計画を立てられているご家庭も多いことでしょう。ただ、お出かけで外食が増えると食生活は乱れがちに。いつもと同じ時間に食べることや栄養バランスなどにも気を配って食事をし、体調を崩さずお休みを楽しんでください。



旬の食材だけのご

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。

