



令和2年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	金	豆花クッキー お茶	ごはん	鶏唐揚げ・酢の物 みそ汁(キャベツ・もやし・にんじん)	まんじゅう 牛乳	鶏肉	油・片栗粉 砂糖	きゅうり・人参 キャベツ・生姜
2	土	お菓子 牛乳	ひじき おにぎり	きゅうり胡麻和え・味噌汁 果物・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐	ごま 油	椎茸・人参・ひじき 玉葱・きゅうり
3	日			憲法記念日				
4	月			みどりの日				
5	火			こどもの日				
6	水			振替休日				
7	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	鯖の塩焼き・春雨サラダ・トマト お茶	米粉のカップケーキ 牛乳	鯖	ごま油・砂糖 カップケーキ	キャベツ・人参 きゅうり・コーン・トマト
8	金	食パン お茶	竹の子ごはん	生揚げもやし炒め・かぼちゃ含め煮 すまし汁(わかめ・麩)	ヨーグルト・お茶 胚芽クッキー	生揚げ・油揚げ ヨーグルト	片栗粉 油・砂糖	もやし・人参・ニラ かぼちゃ・竹の子・生姜
9	土	お菓子 牛乳	煮込みうどん	果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	うどん 油	玉葱・人参・ねぎ 舞茸・ごぼう
10	日							
11	月	花せんべい お茶	ごはん	マーマレードチキン・コールスローサラダ バナナ・牛乳	スティック野菜 (みそマヨ)・お茶	鶏肉	ノイック マネズ	キャベツ・コーン 人参・きゅうり
12	火	ももゼリー お茶	ミートソース スパゲティ	もやしコーンサラダ わかめスープ	梅じゃこおにぎり お茶	豚肉 じゃこ	スパゲティ ごま・油	もやし・きゅうり 人参・セロリ・にんにく
13	水	食パン お茶	ごはん	豆腐中華煮・コロコロサラダ 牛乳	あんこまき お茶	豆腐・豚肉 ウインナー・ヨーグルト	さつま芋・あんこまき ノイック マネズ	玉葱・いんげん・生姜 人参・コーン・椎茸
14	木	星せんべい お茶	ごはん	ぶり照り焼き・めかぶ納豆 豚汁	柑橘・バナナ 牛乳	ぶり・豚肉 豆腐・納豆	じゃが芋 さつま芋・油	めかぶ・きゅうり 大根・人参・ねぎ
15	金	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	チキンときのこのトマトシチュー キャベツ香り漬け・お茶	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉	薄力粉・胡麻 バター・油	玉葱・しめじ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン
16	土	お菓子 牛乳	ピザトースト	野菜コンソメスープ・果物・ヨーグルト	お菓子 お茶	ツナ・ヨーグルト 魚肉ソーゼツ・チーズ	食パン 油	玉葱・人参・ピーマン コーン・キャベツ
17	日							
18	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・マカロニサラダ お茶	野菜ゼリー・牛乳 きなこ煎餅	高野豆腐 鶏肉	マカロニ・片栗粉 油・砂糖	きゅうり・人参 玉葱・椎茸・三つ葉
19	火	バナナ お茶	ごはん	かじき酢豚風・三色浅漬け お茶	焼きうどん 牛乳	かじき かつお節	うどん 油・片栗粉	玉葱・人参・きゅうり ピーマン・竹の子・椎茸
20	水	胚芽クッキー お茶	五穀ごはん	チキンカレー・福神漬・お茶 カミカミ和え・グレープフルーツ	ジャムパン・牛乳 (いちご)	鶏肉	じゃが芋・五穀 パン・ごま油	玉葱・人参・にんにく 大根・きゅうり・人参
21	木	花せんべい お茶	ごはん	まぐろフレーク・野菜ソテー みそ汁(玉葱・ふき・油揚げ)	メープルクッキー 牛乳	なまり節 ベーコン・油揚げ	バター・砂糖 薄力粉	玉葱・小松菜・もやし コーン・しめじ・人参
22	金	巨峰ゼリー お茶	ごはん	スタミナ焼き・ほうれん草ツナサラダ お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉 ツナ	コーンフレーク 油	玉葱・人参・ニラ ほうれん草・生姜
23	土	お菓子 牛乳	ツナトマト スパゲティ	茹でいんげん・果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	ツナ ヨーグルト	スパゲティ ノイック マネズ	いんげん・玉葱 トマト・しめじ
24	日							
25	月	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	鯖味噌煮・ひじき中華サラダ オレンジ・牛乳	選べるヨーグルト ミレービスケット・お茶	鯖 ヨーグルト	砂糖 ごま油	もやし・人参・きゅうり ひじき・生姜
26	火	豆花クッキー お茶	ごはん	松風焼き・ゆかり和え みそ汁(もずく・えのき)	クワイ・バナナ 牛乳	卵 鶏肉	砂糖 油	大根・きゅうり・人参 玉葱・えのき・もずく
27	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	鮭ちゃんこ焼き・ひじき煮 お茶	米粉のカップケーキ 牛乳	鮭・生揚げ さつま揚げ	砂糖 油	ピーマン・人参・椎茸 しめじ・玉葱・ひじき
28	木	茹でさつま芋 お茶	ごはん	こがね煮・わかめサラダ 牛乳	ミックスベリーフルーチェ クラッカー・お茶	豚肉 生揚げ	さつま芋・ごま油 じゃが芋・片栗粉	わかめ・大根・きゅうり 玉葱・人参・竹の子
29	金	マンナビスケット お茶	ごはん	アジバーグ・スパゲティサラダ 野菜スープ	ミルクシュガーパタート 飲むヨーグルト	アジ・鶏肉・豚肉 ハム・魚肉ソーゼツ	スパゲティ・食パン・薄力粉 バター・ノイック マネズ	きゅうり・人参 玉葱・コーン・しめじ
30	土	お菓子 牛乳	煮込みうどん	果物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	うどん 油	玉葱・人参・ねぎ 舞茸・ごぼう
31	日							

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

こども園では友達や先生と一緒に給食を食べます。みんなで楽しく食事することで、今まで食べなかった食品にも興味を持ち、徐々に色々なものが食べられるようになっていきます。

園と家庭が連携し、子どもたちが健康に育つよう正しい食生活習慣を身につけ、「体の栄養、こころの栄養」をともに育てていきたいと思ひます。5月中もコロナウイルス感染拡大防止のため、登園自粛期間となります。

5月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	511kcal
タンパク質	19.0g
脂質	14.9g
塩分	1.4g

はや寝！はや起き！朝ごはん！

スプーンマークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください