



令和3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 病気からまもってくれる!
1	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	わかめ 小松菜・えのき
2	日							
3	月			憲法記念日				
4	火			みどりの日				
5	水			こどもの日				
6	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・春雨サラダ・トマト お茶	こどもの日ゼリー 牛乳	ほっけ 砂糖 ごま油	きゅうり・キャベツ 人参・コーン・トマト	
7	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)	グレープフルーツ こまるせんべい・牛乳	揚げ 生揚げ 砂糖・片栗粉	竹の子・わかめ・もやし にら・人参・かぼちゃ	
8	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	わかめ ねぎ	
9	日							
10	月	カリカリきゅうり お茶	ごはん	マーマレードチキン・コロコロサラダ バナナ・牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	鶏肉・ウインナー ヨーグルト・チーズ	ハイツ マネース さつま芋 人参・コーン・バナナ	
11	火	ベジタブル煎餅 お茶	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ 牛乳	梅じゃこおにぎり お茶	豚肉 じゃこ 砂糖・ハイツ マネース	スパゲティ 人参・玉葱・セロリ しめじ・キャベツ	
12	水	りんごゼリー お茶	ごはん	鮭の照り焼き・めかぶ納豆 豚汁	コーン蒸しパン 牛乳	豆腐・豚肉 かつお・納豆	さつま芋・じゃが芋 油・片栗粉 大根・ごぼう・人参 ねぎ・めかぶ・コーン	
13	木	星せんべい 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	スティック大根&きゅうり (みそマヨ)・牛乳	鶏肉 ごま・ハイツ マネース	玉葱・マッシュルーム・しめじ トマト・キャベツ・人参	
14	金	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	豆腐中華煮・三色浅漬 わかめスープ	キウイ・オレンジ 牛乳	豆腐 豚肉 ごま 油・片栗粉	わかめ・人参・ねぎ 玉葱・大根・きゅうり	
15	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	玉葱 人参	
16	日							
17	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	まぐろフレーク・マカロニサラダ お茶	野菜ゼリー・牛乳 きなこ煎餅	なまり節 ハム 砂糖・油・マカロニ	生姜・人参 きゅうり・コーン	
18	火	ヨーグルト お茶	ごはん	かじき酢豚風・もやしコーンサラダ お茶	グレープフルーツ 豆花クッキー・牛乳	かじき ヨーグルト 油・砂糖	玉葱・椎茸・ピーマン 竹の子・人参・もやし	
19	水	バナナ お茶	ごはん	スタミナ焼き・ほうれん草ツナサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	焼きそば 牛乳	豆腐・豚肉 ツナ 油 中華麺	わかめ・玉葱・人参 にら・ほうれん草	
20	木	粉吹芋 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・きのこサラダ みそ汁(玉葱・油揚げ)	あべかわマカロニ 牛乳	揚げ・高野豆腐 鶏肉・きな粉 砂糖・片栗粉・マカロニ	玉葱・人参・椎茸 三つ葉・しめじ・えのき	
21	金	カリカリにんじん お茶	五穀ごはん	チキンカレー・福神漬 カミカミ和え・お茶	オレンジ・バナナ 牛乳	鶏肉 イカ ごま油・砂糖	人参・玉葱・きゅうり 大根・オレンジ・バナナ	
22	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・油揚げ ヨーグルト	大根	
23	日							
24	月	カリカリきゅうり お茶	ごはん	アジバーグ・スパゲティサラダ 野菜スープ	選べるヨーグルト 胚芽クッキー・お茶	魚肉ソーセージ・鰾・豆腐 鶏肉・豚肉・ヨーグルト・ハム	パン粉・スパゲティ ハイツ マネース しめじ・玉葱・コーン	
25	火	茹でさつま芋 お茶	ごはん	こがね煮・わかめサラダ オレンジ・牛乳	まんじゅう お茶	生揚げ 豚肉 砂糖・ごま油・片栗粉	人参・玉葱・竹の子 わかめ・大根・きゅうり	
26	水	このはせんべい お茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・ひじき煮 お茶	デザート 牛乳	鮭・生揚げ さつま揚げ 砂糖 油	玉葱・パプリカ・しめじ ひじき・人参・椎茸	
27	木	マンナビスケット お茶	ごはん	鶏の胡麻照り焼き・ゆかり和え みそ汁(もずく・えのき)	スティック人参&きゅうり (マヨネーズ)・牛乳	鶏肉 ごま ハイツ マネース	えのき・生姜・もずく 大根・人参・きゅうり	
28	金			遠足				
29	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	わかめ 小松菜・えのき	
30	日							
31	月	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)	ミルクシュガーバタートースト 牛乳	鶏肉 片栗粉・油・砂糖 食パン・バター	キャベツ・もやし 人参・わかめ・きゅうり	

※ 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をする事で、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」をともに育んでいきたいと思ひます。

5月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	496kcal
タンパク質	19.2g
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