



令和元年

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	水			天皇即位の日				
2	木			国民の休日				
3	金			憲法記念日				
4	土			みどりの日				
5	日			こどもの日				
6	月			振替休日				
7	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・コールスローサラダ お茶	こどもの日ゼリー こまる煎餅・牛乳	生揚げ 豚肉	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉・砂糖	いんげん・玉葱 キャベツ・人参・コーン
8	水	食パン お茶	ごはん	洋風金平・きゅうりの胡麻和え お茶	柑橘・バナナ 牛乳	豚肉	食パン・ごま 油・砂糖	ごぼう・人参・もやし きゅうり・椎茸
9	木	豆花クッキー お茶	ごはん	スタミナ焼き・サラダバイキング 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	豚肉 ヨーグルト	油 砂糖	玉葱・人参・ニラ みかん・生姜・パイナップル
10	金	クラッカー お茶	竹の子ごはん	鮭の照り焼き・かぼちゃサラダ みそ汁(ねぎ・なめこ)	付け合わせパン 牛乳	鮭・ツナ 油揚げ	ノンエッグマヨネーズ 食パン・マヨネーズ	人参・竹の子・玉葱 コーン・なめこ・ねぎ
11	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	パン	
12	日							
13	月	花せんべい お茶	ごはん	マーマレードチキン・春雨サラダ バナナ・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉	ごま油・砂糖 コーンフレーク	人参・キャベツ きゅうり・コーン
14	火	ももゼリー お茶	ナポリタン スパゲティ	アスパラコーンサラダ わかめスープ	じゃこおにぎり お茶	魚肉ソーセージ じゃこ・かつお節	スパゲティ ごま・油	アスパラ・ピーマン わかめ・キャベツ・コーン
15	水	星せんべい お茶	ごはん	豆腐中華煮・コロコロサラダ 牛乳	金時豆煮・お茶 味噌きゅうり	ヨーグルト・ウイナー 豆腐・豚肉・金時豆	さつま芋・油 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・いんげん・生姜 人参・コーン・椎茸
16	木	ミレービスケット お茶	ごはん	ハヤシシチュー・もやしコーンサラダ 柑橘・お茶	まんじゅう 牛乳	豚肉	じゃが芋 まんじゅう	玉葱・人参・マヨネーズ きゅうり・もやし・コーン
17	金	ととちゃん煎餅 お茶	ごはん	鯖の塩焼き・カミカミ和え 豚汁	あべかわマカロニ 牛乳	鯖・イカ 豚肉・きな粉	マカロニ・じゃが芋 さつま芋・砂糖	大根・きゅうり・人参 ねぎ・ごぼう
18	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
19	日							
20	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・三色浅漬け お茶	野菜ゼリー・牛乳 こまる煎餅	高野豆腐 鶏肉	片栗粉 油・砂糖	大根・きゅうり・人参 生姜・玉葱・三つ葉
21	火	星せんべい お茶	ごはん	かじき酢豚風・さわやか漬け お茶	みそパン 牛乳	かじき	フランスパン 油・片栗粉	玉葱・人参・きゅうり ピーマン・竹の子・椎茸
22	水	胚芽クッキー お茶	五穀ごはん	チキンカレー・福神漬 スパゲティサラダ・お茶	柑橘・バナナ 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ	じゃが芋・マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・にんにく コーン・きゅうり
23	木	花せんべい お茶	ごはん	青のりとり天・めかぶ納豆 みそ汁(キャベツ・もやし・にんじん)	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 納豆	片栗粉 油	キャベツ・人参・もやし めかぶ・青のり
24	金	巨峰ゼリー お茶	ごはん	まぐろフレーク・野菜ソテー・トマト みそ汁(玉葱・ふき・油揚げ)	黒ごまクッキー 牛乳	なまり節・油揚げ 卵・魚肉ソーセージ	バター・砂糖 薄力粉・胡麻	玉葱・小松菜・もやし コーン・しめじ・人参
25	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	パン	
26	日							
27	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 バナナ・牛乳	ヨーグルト・お茶 胚芽クッキー	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
28	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)	グレープフルーツ キウイ・牛乳	卵 鶏肉	砂糖 油	大根・きゅうり・人参 玉葱・えのき・もずく
29	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	アジバーグ・マカロニサラダ 牛乳	デザート お茶	鶏肉・豆腐 豚肉・アジ	マカロニ・パン粉 ノンエッグマヨネーズ	人参・きゅうり 生姜・コーン・玉葱
30	木	茹でさつま芋 お茶	ごはん	こがね煮・酢の物・オレンジ 牛乳	ピーチフルーチェ クラッカー・お茶	豚肉 生揚げ	さつま芋 じゃが芋・片栗粉	玉葱・人参・きゅうり 竹の子・わかめ
31	金	***	ことり組・幼児組 たまご組・ひよこ組	親子遠足のため、お弁当を用意してください 保護者の方も、お箸を持参してください				
			野菜うどん	かじき竜田揚げ・ナムル・トマト お茶	降園	豚肉 かじき	うどん・油 片栗粉・ごま	白菜・人参・しめじ ねぎ・トマト・もやし

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

4月からの新しい生活に、子どもたちは少しずつ慣れてきたでしょうか。  
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	498kcal
タンパク質	19.2g
脂質	14.0g
塩分	1.2g

はや寝！はや起き！朝ごはん！

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください