5月のこんだて

令和5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 からだをじょうぶに！	げんきのもと きいろ つよいちから！	げんきのもと みどり 病気からまもってくれる！
1	月	食パン お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ひじきコールスロー ミネストローネ・お茶	フライドポテト(コンソメ) 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ・ベーコン	パン粉・油 じゃが芋	玉葱・キャベツ・人参 きゅうり・ひじき・トマト・にんにく
2	火	花せんべい お茶	パン	マカロニグラタン・野菜ソテー 柑橘・牛乳	梅じゃこおにぎり お茶	鶏肉・チーズ しらす	ﾏｶﾛﾆ・油 バター・薄力粉	玉葱・人参・キャベツ マッシュルーム・もやし
3	水			憲法記念日				
4	木			みどりの日				
5	金			こどもの日				
6	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	玉葱 人参
7	日							
8	月	マンナビスケット お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・いんげんの胡麻マヨ和え 豆乳入りみそ汁(大根・しめじ)・お茶	胚芽クッキー バナナ・豆乳(いちご)	豚肉 カニカマ・豆乳	油・ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉葱・しめじ 大根
9	火	星せんべい お茶	ごはん	ぶりの胡麻照り焼き・きゅうりハムサラダ すまし汁(豆腐・みつば)・お茶	ふかしいも 牛乳	ぶり 豆腐・ハム	油・ごま さつま芋	きゅうり・みつば もやし
10	水	ももゼリー お茶	たけのこごはん	高野豆腐そぼろあん・春雨サラダ トマト・牛乳	フルーツヨーグルト お茶	鶏肉・高野豆腐 ヨーグルト	油・砂糖・片栗粉 春雨	人参・玉葱・みつば きゅうり・きゃべつ・コーン
11	木	アニマルビスケット お茶	ごはん	鶏照り焼き・マカロニサラダ 牛乳	きなこせんべい チーズ・お茶	鶏肉 チーズ	マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんにく・きゅうり 人参・コーン
12	金	とっとちゃんせんべい お茶	パン	チキンときのこのトマトシチュー もやしコーンサラダ・牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏肉 わかめ	油・パン バター	玉葱・マッシュルーム しめじ・トマト・もやし
13	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	椎茸 人参
14	日							
15	月	ミレービスケット お茶	ごはん	豆腐中華煮・カミカミ和え バナナ・牛乳	ジャムパン(ブルーベリー) お茶	豚肉 豆腐・さきいか	油・片栗粉 砂糖	玉葱・人参・いんげん 竹の子・きゅうり・大根
16	火	ヨーグルト お茶	ごはん	鮭の照り焼き・ほうれん草ツナサラダ すまし汁(えのき・わかめ)・お茶	あべかわマカロニ 豆乳(ココア)	鮭・まぐろ わかめ・きな粉	マカロニ 砂糖	ほうれん草 人参・えのき
17	水	こまるせんべい お茶	ごはん	スタミナ焼き・温野菜 トマト・牛乳	デザート お茶	豚肉	油	玉葱・人参・にら キャベツ・きゅうり
18	木	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	かじきのみそ焼き・のり納豆 ミニ前橋トントン汁・お茶	カロチンケーキ 野菜ジュース	豚肉・生揚げ かじき・納豆	じゃが芋・こんにゃく 油・砂糖	大根・人参・ごぼう いんげん・長葱・しめじ
19	金	胚芽クッキー お茶	五穀ごはん	チキンカレー・福神漬 コールスローサラダ・牛乳	花せんべい 柑橘・お茶	鶏肉 豆乳	じゃが芋・油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	玉葱・人参・大根 きゅうり・キャベツ・コーン
20	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	大根 人参
21	日							
22	月	みかんゼリー お茶	ふりかけごはん	鯖の塩焼き・スパゲッティサラダ トマト・牛乳	ココア蒸しパン お茶	さば・ハム 豆乳	マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	きゅうり・人参・トマト コーン
23	火	カリコリだいこん お茶	ごはん	炒り豆腐・キャベツ香り漬け みそ汁(えのき・玉葱)・お茶	アニマルビスケット バナナ・豆乳(いちご)	鶏肉・豆腐 なると・豆乳	油・砂糖 ごま	大根・えのき・玉葱 人参・長葱・竹の子
24	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	タンドリーチキン・きゅうり胡麻和え 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)・お茶	ポンデケージョ 飲むヨーグルト	鶏肉・油揚げ チーズ、豆乳	白玉粉・ごま バター	にんにく・きゅうり 大根
25	木	茹でさつまいも お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・ひじき中華サラダ 柑橘・牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉 生揚げ	さつま芋・春雨 油・砂糖・片栗粉	いんげん・玉葱・ひじき もやし・きゅうり・人参
26	金	ミニわかめ煎餅 お茶	みそラーメン	かじき竜田揚げ・ナムル 牛乳	ごまおかかおにぎり お茶	豚肉 かじき	油・片栗粉 ごま	人参・長葱・もやし 玉葱・コーン・ほうれん草
27	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	椎茸 人参
28	日							
29	月	豆花クッキー お茶	ごはん	麻婆豆腐・切干大根中華サラダ トマト・牛乳	フォカッチャ (ツナマヨ)・お茶	豚肉 まぐろ	油・砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・パン	長葱・人参・椎茸 ピーマン・きゅうり・切干大根
30	火	かぼちゃ含め煮 お茶	ごはん	マーマレードチキン・きのこサラダ バナナ・牛乳	選べるゼリー とっとちゃん煎餅・お茶	鶏肉	油 砂糖	かぼちゃ・マーマレード しめじ・えのき・きゅうり
31	水	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	さわらのみそ焼き・りっちゃんサラダ すまし汁(ふ・みつば)・お茶	ミレービスケット 柑橘・豆乳(ココア)	さわら・ハム こんぶ・豆乳	油 砂糖	キャベツ・人参・きゅうり コーン・みつば

食育の日

※　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います。

5月分平均栄養価　幼児組

エネルギー	498kcal
タンパク質	20.4ｇ
脂質	16.4ｇ
塩分	1.2g

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