

# 5月の予定献立表

発行日：2020年4月30日

作成者：伊藤 清乃

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)					1	2
昼食					牛乳 ごはん 大根のすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 キウイフルーツ	牛乳 親子丼 じゃがいものみそ汁 キャベツのゆかり和え
午後					牛乳 レズン蒸しパン	牛乳 サブレ
延長					お茶 ポーロ	お茶 あられ
午前 (未満児のみ)	4	5	6	7	8	9
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	お弁当の日	オレンジジュース	牛乳
午後				お茶 桃の豆乳ゼリー	牛乳 卵サンド	牛乳 ドーナツ
延長				お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 スナック菓子
午前 (未満児のみ)	11	12	13	14	15	16
昼食	牛乳 ごはん キャベツスープ レバーのマリアナソース和え オレンジ	牛乳 ごはん 味噌汁 厚揚げの野菜煮 キウイフルーツ	牛乳 誕生日給食 鯉のぼりいなり寿司 菜の花のすまし汁 とり天 かしわもち 小松菜の和え物	牛乳 ごはん キャベツと人参のスープ 豆腐ハンバーグ 粉ふきいも 春雨サラダ	牛乳 ごはん 春キャベツの豆乳スープ 白身魚の竜田揚げ マカロニサラダ	牛乳 三色丼 わかめ汁 ブロッコリーのツナ和え
午後	お茶 チヂミ	お茶 いちごヨーグルト	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ハッピーターン	お茶 菜飯おにぎり	牛乳 クッキー
延長	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニゼリー	お茶 ポーロ	お茶 あられ	お茶 ビスコ
午前 (未満児のみ)	18	19	20	21	22	23
昼食	野菜ジュース チキンカレー コールスローサラダ りんご	牛乳 郷土料理(アジア・オセアニア) ごはん 豆腐チゲ 油淋鶏 チャプチェ	牛乳 ごはん 野菜スープ 千草焼き ちくわときゅうりの酢の物	牛乳 わかめごはん すまし汁 アジフライ 切干大根煮	牛乳 トマトツナスパゲティ きのこのスープ 炒り卵のサラダ	牛乳 エビピラフ キャベツのスープ マカロニサラダ
午後	牛乳 ビザトースト	お茶 杏仁豆腐	お茶 焼きそば	牛乳 鈴カステラ	牛乳 バナナマフィン	牛乳 パームクーヘン
延長	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース	お茶 ミニゼリー	お茶 ポップコーン	お茶 ウエハース
午前 (未満児のみ)	25	26	27	28	29	30
昼食	牛乳 ごはん 春雨スープ 酢豚 キウイフルーツ	牛乳 ごはん コーンスープ 鶏の照り焼き 小松菜サラダ	牛乳 ごはん すまし汁 白身魚と野菜の甘酢煮 バナナ	牛乳 ごはん 味噌汁 ササミフライ 白和え	牛乳 豆乳 ごはん にゅうめん汁 さばのみそ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 マーボー丼 かき玉汁 もやしの和え物
午後	お茶 よもぎ団子あんご添え	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 キャロット蒸しパン	牛乳 クリームパン	牛乳 フライドおさつ	牛乳 ハイ菓子
延長	お茶 サブレ	お茶 あられ	お茶 ビスコ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 クラッカー

## 給食だより

5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。5月5日はこどもの日として知られていますが、端午の節句でもあります。鯉のぼりを掲げ、武者人形を飾り、男の子の成長を願う風習があります。

5月19日、世界(アジア・オセアニア地方)の郷土料理、豆腐チゲは一般的に唐辛子を入れます。給食では味噌を入れて子どもたちに食べやすくしています。油淋鶏(ユーリンチー)は揚げた鶏肉に刻んだネギと醤油ベースのタレをかけた中国料理です。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児467kcal・以上児561kcal
たんぱく質	未満児18.9g・以上児22.7g
脂質	未満児15.7g・以上児17.9g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

