



月日	曜日	献立名	主な材料	午前おやつ
				午後おやつ
5/1	木	ご飯 生揚げのきのこあん バナナ キャベツのおかか和え みそ汁(わかめ豆腐)	生揚げ/人参/もやし/しめじ/豚ひき肉/キャベツ しょう油/みりん/小松菜/かつお節/バナナ/オレンジ みそ/とうふ/わかめ/ウインナー バターロール/ケチャップ	オレンジ 麦茶 ウインナードック 牛乳
5/2	金	【お楽しみ給食】ご飯 ハンバーグ ブロッコリー いちご チキンナゲット ゼリー	豚ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/サラダ油 卵/パン粉/ケチャップ/砂糖/酒 ブロッコリー/いちご/鶏肉	ビスケット 牛乳 柏餅 せんべい 麦茶
5/7	水	ご飯 麦茶 切干し大根煮 納豆 みそ汁(なめこ 豆腐) オレンジ	切干し大根/人参/油揚げ/干し椎茸/豚ひき肉/砂糖 しょう油/みりん/酒/サラダ油/納豆 みそ/なめこ/豆腐/オレンジ/小麦粉/卵/キャベツ 長ネギ/ソース/かつお節/ヨーグルト	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 麦茶
5/8	木	ご飯 鶏の唐揚げ 野菜スープ ほうれん草レモン酢和え バナナ	鶏肉/しょう油/酒/片栗粉/サラダ油/玉ねぎ/人参 キャベツ/小松菜/ベーコン/コンソメ/バナナ ほうれん草/しめじ/もやし/レモン汁/いりごま ホットケーキミックス/牛乳/卵	せんべい 牛乳 ホットケーキ せんべい 麦茶
5/9	金	ご飯 ミルク 和風ミートボール もやしのカレー和え オレンジ みそ汁(えのきとねぎ)	鶏ひき肉/豚ひき肉/豆腐/人参/玉ねぎ/卵/片栗粉 しょう油/砂糖/みりん/サラダ油/もやし/わかめ 竹輪/酢/オレンジ/みそ/えのきたけ/長ネギ/バナナ	バナナ 麦茶 プリン せんべい 麦茶
5/10	土			
5/11	日			
5/12	月	ご飯 ひじき煮 竹輪ときゅうりチーズ詰め みそ汁(かぶと人参) オレンジ	ひじき/人参/油揚げ/こんにやく/大豆/さつま揚げ 豚ひき肉/砂糖/みりん/しょう油/酒/サラダ油 竹輪/きゅうり/チーズ/みそ/かぶ/オレンジ	せんべい 牛乳 いなり寿司 麦茶
5/13	火	ご飯 ぎょうざ ブロッコリー バナナ ほうれん草と卵スープ	ぎょうざの皮/豚ひき肉/にら/キャベツ/玉ねぎ/片栗粉 しょう油/ごま油/ブロッコリー/バナナ ほうれん草/卵/人参/コンソメ	ビスコ 牛乳 フルーツゼリー ビスケット 麦茶
5/14	水	ご飯 ミルク カレー ゆで卵 和風サラダ オレンジ	じゃが芋/人参/玉ねぎ/豚ひき肉/カレールウ サラダ油/キャベツ/しらす/わかめ/酢/オレンジ 砂糖/しょう油/ごま油/牛乳/食パン/バター	卵ボーロ 麦茶 せんべい フレンチトースト 麦茶
5/15	木	ご飯 栄養きんぴら ゆでウインナー 生パイン すまし汁(小松菜と油揚げ)	ごぼう/人参/こんにやく/さつま揚げ/豚ひき肉/砂糖 しょう油/みりん/酒/いりごま/サラダ油/パイナップル 小松菜/油揚げ/ウインナー/そら豆/チーズ	チーズ 麦茶 そら豆 せんべい 麦茶
5/16	金	ご飯 麦茶 マーボー豆腐 リャンバンサンスウ グレープフルーツ	豆腐/人参/生しいたけ/長ネギ/にら/サラダ油 豚ひき肉/片栗粉/春雨/ハム/卵/きゅうり/酢/砂糖 しょう油/ごま油/グレープフルーツ	ゼリー 麦茶 ヨーグルト 煎餅 麦茶
5/17	土			
5/18	日			
5/19	月	バターロール 野菜スープ スパゲティポークビーンズ もやしのカレー和え バナナ	スパゲティ/大豆/玉ねぎ/人参/トマトケチャップ/砂糖 コンソメ/豚ひき肉/サラダ油/粉チーズ/キャベツ 小松菜/コーン缶/ベーコン/しょう油/もやし 竹輪/わかめ/酢/バナナ	せんべい 牛乳 わかめおにぎり 麦茶
5/20	火	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 スパゲティサラダ みそ汁(小松菜と油揚げ) りんご	じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ひき肉/サラダ油/しょう油 砂糖/みりん/いんげん/スパゲティ/ハム/きゅうり マヨネーズ/りんご/揚げ玉/うどん/長ネギ/オレンジ	オレンジ 麦茶 ためきうどん 麦茶
5/21	水	食パン ミルク クリームシチュー 青菜のじゃこ和え ミートボール バナナ	じゃが芋/人参/玉ねぎ/コーン缶/牛乳/サラダ油 シチューールウ/豚こま肉/小松菜/しらす/しょう油 オレンジ/白玉粉/豆腐/きなこ/砂糖/ヨーグルト	ヨーグルト 麦茶 きなこ団子 麦茶
5/22	木	ご飯 煮魚 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ みそ汁(なめこ豆腐)	メカジキ/砂糖/しょう油/みりん/酒/バナナ きゅうり/わかめ/かに足かまぼこ/酢/豆腐 なめこ/みそ/オレンジ/食パン/チーズ/玉ねぎ ピーマン/ケチャップ	バナナ 麦茶 ピザトースト ミルク
5/23	金	ご飯 麦茶 いろ鶏 ほうれん草お浸し バナナ	鶏こま肉/ごぼう/人参/干し椎茸/高野豆腐/コンニャク いんげん/砂糖/しょう油/みりん/酒/サラダ油 ほうれん草/もやし/かつお節/バナナ	ビスケット 麦茶 せんべい りんごジュース
5/24	土			
5/25	日			
5/26	月	バタープレート かぼちゃコロケ レタス メロン 野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/豚ひき肉/サラダ油/パン粉 小麦粉/卵/ケチャップ/レタス/メロン/キャベツ 小松菜/ベーコン/コンソメ/バナナ	卵ボーロ 牛乳 バナナケーキ ミルク
5/27	火	ご飯 焼き肉 春雨サラダ オレンジ わかめスープ	豚ロース肉/しょう油/酒/春雨/きゅうり/人参/ハム マヨネーズ/オレンジ/わかめ/いりごま なると/長ネギ/コンソメ/ふ/砂糖	ビスケット 麦茶 ふラスク 麦茶
5/28	水	ご飯 ひとくちカツ マカロニサラダ りんご みそ汁(ほうれん草と人参)	豚肉(とんかつ用)/小麦粉/卵/パン粉/ サラダ油/ソース/マカロニ/人参/きゅうり マヨネーズ/りんご/みそ/ほうれん草/チーズ/みかん	ひとくちチーズ 麦茶 プリンアラモード せんべい 麦茶
5/29	木	ご飯 麦茶 チキンカレー ゆで卵 和風サラダ オレンジ	じゃが芋/人参/玉ねぎ/鶏ひき肉/カレールウ/卵 サラダ油/キャベツ/しらす/わかめ/トマト/酢/砂糖 しょう油/ごま油/オレンジ/サツマイモ/蒸しパンミックス	ひとくちゼリー 麦茶 いも入蒸しパン ミルク
5/30	金	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツともやしのお浸し ほうれん草と卵スープ バナナ	豚ひき肉/鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/サラダ油 豆腐/卵/パン粉/サラダ油/ケチャップ/砂糖/酒 キャベツ/もやし/しょう油/かつお節/ ほうれん草/バナナ	卵ボーロ 麦茶 アイス 麦茶
5/31	土			



★食のワンポイント ～朝ごはんでは生活リズムを整える～

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な時期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な時期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいです。
おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけてみてください。