



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 牛乳 生揚げのきのこあん キャベツのおかか和え パナナ	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/パナナ/オレンジ 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 麦茶
5/2	金	【お楽しみ給食】ふりかけご飯 鮭のマリネ オレンジ สปาゲティサラダ かき玉汁	鮭/小麦粉/サラダ油/人参/玉ねぎ/酢/砂糖 サラダスパゲティ/アスパラ/キャベツ/ハム/マヨネーズ あさつき/卵/オレンジ	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 かぼちゃサラダ 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/かぼちゃ/長ネギ きゅうり/人参/マヨネーズ/オレンジ/ 小麦粉/キャベツ/卵/ソース/かつお節	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 麦茶
5/8	木	ご飯 竹輪のかわり揚げ ポテトサラダ パナナ 野菜スープ	竹輪/コーン缶/小麦粉/卵/サラダ油/いりごま じゃが芋/人参/きゅうり/マヨネーズ/ハム/パナナ 玉ねぎ/人参/キャベツ/小松菜/ベーコン/コンソメ	せんべい 牛乳 プリン 煎餅 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	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 もやし/わかめ/竹輪/酢/砂糖/しょう油/オレンジ パナナ	パナナ 麦茶 ナイススティック 麦茶
5/10	土			
5/11	日			
5/12	月	ご飯 鶏の唐揚げ 中華サラダ かぶとベーコンのスープ パナナ	鶏肉/片栗粉/しょう油/酒/サラダ油/春雨/きゅうり ハム/もやし/卵/砂糖/ごま油/パナナ かぶ/ベーコン/人参/コンソメ/油揚げ/みりん/酢	せんべい 牛乳 いなり寿司 麦茶
5/13	火	ご飯 ミルク チーズ入はんぺんフライ いんげんごま和え オレンジ	チーズ/はんぺん/小麦粉/卵/パン粉/サラダ油 いんげん/すりごま/しょう油/砂糖/オレンジ	ウエハース 牛乳 フルーツゼリー ビスケット 麦茶 オレンジ 麦茶
5/14	水	ご飯 麦茶 カレー ゆで卵 和風サラダ パナナ	じゃが芋/人参/玉ねぎ/豚ひき肉/カレールウ/卵 サラダ油/キャベツ/しらす/わかめ/トマト/酢/オレンジ 砂糖/しょう油/ごま油/パナナ	せんべい ヨーグルト 麦茶
5/15	木	ご飯 栄養きんぴら シュウマイ パイナップル すまし汁(小松菜と油揚げ)	ごぼう/人参/こんにゃく/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/チーズ/そら豆	チーズ 麦茶 そら豆 せんべい 麦茶
5/16	金	ご飯 牛乳 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/ 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/パナナ 食パン/牛乳/バター/砂糖	パナナ 麦茶 フレンチトースト 麦茶
5/17	土			
5/18	日			
5/19	月	ご飯 麦茶 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 パナナ	メカジキ/砂糖/しょう油/みりん/酒/きゅうり/わかめ かに足かまぼこ/酢/パナナ ホットケーキミックス/牛乳	せんべい 牛乳 ホットケーキ 麦茶
5/20	火	パン 麦茶 ササミフライ マカロニサラダ りんご	鶏ささみ/小麦粉/卵/パン粉/ソース/マカロニ ハム/人参/きゅうり/マヨネーズ/りんご	ビスケット 麦茶 えびせん 麦茶
5/21	水	ご飯 五目煮豆 竹輪の胡瓜チーズ詰め みそ汁(豆腐・なめこ) パナナ	鶏こま肉/ごぼう/人参/干し椎茸/こんにゃく/こんぶ 大豆水煮/サラダ油/砂糖/しょう油/みりん/酒/竹輪 /胡瓜/チーズ/パナナ/豆腐/なめこ/みそ ヨーグルト/食パン/チーズ/ケチャップ/玉ねぎ/ピーマン	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト ミルク
5/22	木	パン ミルク オレンジ スパゲティポークビーンズ もやしのカレー和え	スパゲティ/大豆/玉ねぎ/人参/ケチャップ/砂糖 コンソメ/豚ひき肉/サラダ油/チーズ/もやし 若布/竹輪/酢/しょう油/オレンジ/パナナ/鮭	パナナ 麦茶 鮭わかめおにぎり 麦茶
5/23	金	ご飯 牛乳 いり鶏 ほうれん草のごま和え トマト	鶏こま肉/ごぼう/人参/干し椎茸/こんにゃく いんげん/砂糖/しょう油/酒/みりん/若布/サラダ油 ほうれん草/もやし/すりごま/トマト/鮭/うどん/油揚げ	ビスケット 麦茶 きつねうどん 麦茶
5/24	土			
5/25	日			
5/26	月	ご飯 ハムエッグ 野菜ソテー オレンジ わかめスープ	ハム/チーズ/卵/サラダ油/オレンジ/わかめ 長ネギ/コーン缶/なると/いりごま/コンソメ/しょう油 キャベツ/人参/ピーマン/もやし 玉ねぎ/豚こま肉/パナナ	ビスケット 牛乳 バナナケーキ カルピス
5/27	火	パン ミルク かぼちゃコロケ レタス メロン	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/豚ひき肉/サラダ油/小麦粉 パン粉/卵/ケチャップ/レタス/メロン/パナナ	バナナ 麦茶 せんべい ゼリー 麦茶
5/28	水	ご飯 ミルク 鶏肉の甘煮 ほうれん草と人参のお浸し りんご	鶏こま肉/砂糖/しょう油/酒/みりん/ほうれん草 人参/かつお節/りんご/チーズ	チーズ 麦茶 プリン せんべい 麦茶
5/29	木	ご飯 麦茶 チキンカレー 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 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/蒸しパンミックス/さつま芋	ひとくちゼリー 麦茶 いも入り蒸しパン 麦茶
5/30	金	パン 牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツともやしのお浸し トマト	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/トマト	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。