



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/バナナ/オレンジ 小麦粉/キャベツ/卵/ソース/かつお節	オレンジ 麦茶 お好み焼き ミルク
5/2	金	【お楽しみ給食】ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 手作りゼリー かぶとベーコンのスープ	鶏ひき肉/豚ひき肉/玉ねぎ/ピーマン/人参/卵 パン粉/サラダ油/ケチャップ/砂糖/ソース/ブロッコリー きゅうり/コーン缶/酢/しょう油/かぶ/ベーコン/コンソメ	ビスケット 牛乳 柏餅 せんべい 麦茶
5/7	水	ご飯 ミルク 切干し大根煮 納豆 マカロニサラダ 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/マカロニ きゅうり/人参/マヨネーズ/オレンジ/ヨーグルト	ヨーグルト 麦茶 ミニクワッサン 牛乳
5/8	木	食パン 竹輪のかわり揚げ いんげんごま和え パイン缶 野菜スープ	竹輪/コーン缶/小麦粉/卵/サラダ油/いんげん すりごま/しょう油/砂糖/パイン缶/そら豆 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 そら豆 煎餅 麦茶
5/9	金	ご飯 ミルク いり鶏 もやしのカレー和え グレープフルーツ	鶏こま肉/ごぼう/人参/干し椎茸/こんにやく いんげん/砂糖/しょう油/酒/みりん/もやし わかめ/竹輪/酢/グレープフルーツ/バナナ	バナナ 麦茶 マフィン 牛乳
5/10	土			
5/11	日			
5/12	月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 キャベツともやしのお浸し パナナ	豆腐/人参/生しいたけ/長ネギ/にら/豚ひき肉 片栗粉/サラダ油/キャベツ/もやし/しょう油 かつお節/バナナ	せんべい 牛乳 フルーツゼリー ビスケット
5/13	火	食パン ミルク 魚のフライ ポテトサラダ オレンジ	メカジキ/小麦粉/卵/パン粉/サラダ油 じゃが芋/人参/きゅうり/マヨネーズ/オレンジ 油揚げ/砂糖/しょう油/酒/みりん/酢	ウエハース 牛乳 いなり寿司 麦茶
5/14	水	ご飯 栄養きんぴら シュウマイ パイン缶 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/パイン缶 小松菜/油揚げ/チーズ/食パン/牛乳/バター	チーズ 麦茶 フレンチトースト ミルク
5/15	木	ご飯 牛乳 焼き肉 ツナサラダ パナナ	豚ロース肉/しょう油/サラダ油/ツナ缶/人参 キャベツ/小松菜/酢/ごま油/バナナ/うどん 油揚げ/酒/砂糖/みりん	せんべい 麦茶 きつねうどん 麦茶
5/16	金	ご飯 ミルク 和風ミートボール リャンバンサンスウ グレープフルーツ	豚ひき肉/鶏ひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/しょう油 サラダ油/豆腐/卵/パン粉/サラダ油/ケチャップ/ham 春雨/きゅうり/酢/砂糖ごま油/グレープフルーツ/バナナ	バナナ 麦茶 プリン せんべい
5/17	土			
5/18	日			
5/19	月	食パン 麦茶 クリームシチュー 青菜のじゃこ和え オレンジ	じゃが芋/人参/玉ねぎ/豚こま肉/サラダ油/シチュー 小松菜/しらす/しょう油/かつお節/オレンジ/天かす	せんべい 牛乳 たぬきおにぎり 麦茶
5/20	火	ご飯 五目煮豆 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐・なめこ) パイン缶	鶏こま肉/ごぼう/人参/干し椎茸/こんにやく/こんぶ 大豆水煮/サラダ油/砂糖/しょう油/みりん/酒/パイン缶 きゅうり/わかめ/かに足かまぼこ/酢/みそ/豆腐	ヨーグルト 麦茶 ワッフル ミルク
5/21	水	ご飯 鮭の塩焼き 中華サラダ みそ汁(大根と油揚げ) りんご	鮭/春雨/きゅうり/ham/もやし/卵/砂糖/ごま油/酢 大根/油揚げ/みそ/りんご/オレンジ 食パン/チーズ/ケチャップ/玉ねぎ/ピーマン	オレンジ 麦茶 ピザトースト ミルク
5/22	木	ご飯 ミルク じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 トマト	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/酒/いんげん/小松菜/かつお節/トマト バナナ/ふ/バター/牛乳	バナナ 麦茶 ふのラスク 牛乳
5/23	金	ご飯 麦茶 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ レタス ウィンナーとキャベツのカレー炒め オレンジ	鶏肉/片栗粉/しょう油/酒/サラダ油/スパゲティ アスパラ/キャベツ/ham/マヨネーズ/レタス ウィンナー/人参/カレー粉/オレンジ/ヨーグルト	ビスケット 麦茶 FEヨーグルト せんべい
5/24	土			
5/25	日			
5/26	月	ご飯 ミルク 煮魚 もやしと竹輪の和え物 グレープフルーツ	メカジキ/砂糖/しょう油/酒/みりん/もやし/竹輪 きゅうり/わかめ/酢/グレープフルーツ/バナナ	せんべい 牛乳 バナナケーキ 牛乳
5/27	火	食パン かぼちゃコロッケ せんキャベツ コーンスープ パイン缶	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/キャベツ コーン缶/バター/パイン缶/わかめ	ビスケット 麦茶 わかめおにぎり 麦茶
5/28	水	ご飯 カレー 牛乳 野菜サラダ パナナ	じゃが芋/人参/玉ねぎ/豚ひき肉/サラダ油/カレー レタス/きゅうり/ピーマン/酢/砂糖/しょう油 バナナ/チーズ	チーズ 麦茶 ジョア せんべい
5/29	木	ご飯 ハムエッグ 野菜ソテー オレンジ わかめスープ	ham/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	ひとくちゼリー 麦茶 チーズ入り蒸しパン ミルク
5/30	金	食パン ミルク メロン スパゲティホーピース ツナとひじきのサラダ	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/ツナ缶/ひじき コーン缶/キャベツ/しょう油/マヨネーズ/メロン	卵ボーロ 麦茶 アイス
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。