

# 5月 予定献立表



◎こどもの日にちなんで、給食の先生の『手作りこいのぼりハンバーグ』を提供します♪目には枝豆を使い、ウロコはケチャップを使って1つずつ心を込めて作っていただきますのでお楽しみに！

◎5月に旬を迎える食材(アスパラガス、レタス、ブロッコリー、小玉すいか)を提供します。

◎親子遠足の日はお弁当のご準備をお願いします。

都合により献立が変更となる場合があります

日曜日	午後おやつ (未着席)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 糖質	
こどもの日 1金	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) 丸パン	こいのぼりハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	米油・パン粉(卵・乳なし)	たまねぎ・えだまめ	こしょう・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・ゆかりおにぎり (米・ゆかり)	414 kcal 21.5 g 20.1 g 1.9 g	
			若竹汁	なると(対応用)・こんぶ 乾燥わかめ	若=わかめ 竹=たけのこ 春先の新わかめと旬のたけのこ を使ったすまし汁です	たけのこ・にんじん	だし汁・塩 しょうゆ			
			ツナコーンサラダ	ツナ	米油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩・こしょう			
4日~6日 おやすみ										
7木	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) コッペパン	焼きそば	豚肉	焼きそばめん・米油	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン・もやし	ソース・塩	・牛乳 ・フライドポテト (冷凍フライドポテト・塩 揚げ油(米油))	352 kcal 15.6 g 14.6 g 2.4 g	
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん たまねぎ	塩・だし汁			
			トマト			トマト				
8金	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) ロールパン	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	砂糖・片栗粉		しょうゆ・酒 みりん	・麦茶 ・せんべい	204 kcal 14.0 g 4.1 g 1.6 g	
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん たまねぎ・コーン・しめじ	だし汁・塩 しょうゆ こしょう			
			パインサラダ		米油	キャベツ・きゅうり パイン缶	酢・塩			
11月	牛乳 パン	ごはん	焼き鮭	塩鮭				・牛乳 ・ココアパンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用) 純ココア)	381 kcal 26.3 g 15.4 g 1.3 g	
			けんちん汁	豚肉・豆腐	ごま油	ごぼう・にんじん だいこん・つきこん しめじ・ながねぎ	塩・しょうゆ だし汁			
			おかか和え	かつお節		キャベツ・にんじん	しょうゆ			
12火	牛乳 せんべい	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉	片栗粉・揚げ油(米油) 砂糖	ごぼう・ながねぎ・しょうが えだまめ	塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・パイン缶 もも缶・砂糖・水)	259 kcal 15.7 g 10.8 g 1.3 g	
			たまねぎの味噌汁	みそ・煮干し	細切りみずず	たまねぎ・にんじん はくさい				
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
13水	牛乳 せんべい	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・みそ	米油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが ピーマン・にんじん たまねぎ・もやし・しめじ	オイスターソース 塩・酒・こしょう しょうゆ	・牛乳 ・わらびもち (片栗粉・砂糖・水・砂糖 きな粉(黄大豆)・塩)	411 kcal 22.0 g 15.8 g 1.7 g	
			そうめん汁	なると(卵不使用)・こんぶ	冷凍そうめん	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			バナナ			バナナ				
14木	牛乳 せんべい	(乳・小麦含む) 黒パン	アスパラのクリーム煮	鶏モモ肉・スキムミルク	米油・バター・小麦粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん しめじ・アスパラガス	塩・こしょう	・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 白ごま・塩)	439 kcal 19.1 g 17.9 g 1.7 g	
			ごま酢和え	ツナ	米油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり にんじん	酢 薄口しょうゆ			
			トマト	アスパラガスには疲労回復に効果があるアスパラギン酸という成分が含まれています。		トマト				
15金	牛乳 さつまいも スティック	(乳・小麦含む) ロールパン	引き渡し訓練							283 kcal 9.8 g 7.5 g 1.5 g
			和風パスタ	ツナ	スパゲティ・砂糖	しめじ・たまねぎ・にんじん キャベツ	こしょう・塩 だし汁 しょうゆ	・麦茶 ・せんべい		
			コーンスープ		ABCパスタ	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳不使用)	だし汁・塩			
ヨーグルト	【以上県】ハゲ岳ヨーグルト 【未着席】プチダン(りんご) ※プチダンの味が変更となる場合あり									
18月	牛乳 さつまいも スティック	ごはん	赤魚の塩麴焼き	赤魚				塩麴	・牛乳 ・レモンカップケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(乳不使用) レモン汁)	387 kcal 24.7 g 17.0 g 1.7 g
			キャベツの味噌汁	みそ・煮干し	細切りみずず	キャベツ・たまねぎ にんじん				
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき	しょうゆ			
19火	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しぼり豆腐・みそ	ごま油・片栗粉	たまねぎ・生しいたけ にんじん	みりん・酒 しょうゆ	・牛乳 ・ツナマヨサンド (食パン・ツナ マヨネーズ(卵不使用))	409 kcal 23.3 g 19.1 g 2.5 g	
			すまし汁	こんぶ	麩	はくさい・にんじん ながねぎ	塩・だし汁 薄口しょうゆ			
			みしょうかん			みしょうかん				

日曜日	午後おやつ (未満児)	主食	献立名	血や肉骨になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	
20水	牛乳 パン	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも・米油・砂糖 片栗粉・揚げ油(米油)	にんじん・たまねぎ アスパラガス・しょうが	しょうゆ・酒 こしょう	・牛乳 (いちごゼリーの素 パン缶)	340 kcal 19.9 g 16.9 g 2.3 g	
			小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		えのき・こまつな にんじん				
			チーズ	以上児:型抜きチーズ 未満児:1歳からチーズ						
21木	牛乳 せんべい	(乳・食 小麦含む)	鶏肉のトマト煮	鶏モモ肉	じゃがいも・砂糖・片栗粉 米油	トマト・トマトジュース たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・にんにく	塩・こしょう	・牛乳 ・みそおにぎり (米・みそ・砂糖・みりん・酒 白すりごま・米油)	418 kcal 19.4 g 13.0 g 2.2 g	
			レタスの かきたまスープ	たまご	長野県のレタス生産量は全国1位! 5月頃から収穫が始まります。	レタス・たまねぎ	塩・こしょう 薄口しょうゆ だし汁			
			バナナ		バナナ					
22金	牛乳 せんべい	誕生日ケーキ	誕生会							497 kcal 16.1 g 12.4 g 2.3 g
			ジャンバラヤ	豚ひき肉	米・米油	たまねぎ・にんじん ピーマン	塩・こしょう ケチャップ カレー粉	【以上児】 ・牛乳 ・ミニたい焼き(カスタード) ※卵、乳、小麦、大豆 【未満児】		
			ABCスープ		ABCパスタ	たまねぎ・はくさい にんじん	だし汁・塩 こしょう 薄口しょうゆ・酒	・牛乳 ・カップゼリー(ぶどう)		
			みかんサラダ		米油	キャベツ・きゅうり みかん缶	酢・塩・こしょう			
25月	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	米油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん・ピーマン	しょうゆ みりん	・牛乳 ・レーズンクッキー (小麦粉・干しぶどう・砂糖 ベーキングパウダー・塩 マーガリン(乳不使用)・水)	493 kcal 24.7 g 20.8 g 1.9 g	
			豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		はくさい・にんじん				
			小玉すいか	小玉すいかの旬は初夏から8月頃です。大玉のすいかに比べて皮が薄く、甘みが強いのが特徴です。	小玉すいか					
26火	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・厚揚げ(冷凍)	米油・麩・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ ながねぎ・干しいたけ 糸こんにゃく	みりん・しょうゆ	・牛乳 ・ニラの薄焼き(みそ) (小麦粉・にら・みそ・米油)	409 kcal 21.8 g 16.0 g 2.1 g	
			チンゲンサイの味噌汁	みそ・煮干し		チンゲンサイ・にんじん だいこん				
			バナナ			バナナ				
27水	牛乳 パン	ごはん	ポークカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・米油	たまねぎ・にんじん にんにく しょうが・パセリ(乾燥)	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・牛乳 ・マカロニのごまあえ (マカロニ・白すりごま 砂糖・塩)	432 kcal 19.0 g 20.5 g 1.9 g	
			梅ドレサラダ	ツナ	米油・砂糖	キャベツ・だいこん きざみ梅・にんじん	しょうゆ・酢			
			ミニトマト			ミニトマト				
28木	牛乳 せんべい	(乳・食 小麦含む)	白身魚のフライ	ホキ	小麦粉・揚げ油(米油) パン粉(卵・乳なし)		ソース 塩・こしょう	・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩こんぶ・白ごま)	400 kcal 19.9 g 14.8 g 2.2 g	
			えのきのスープ			えのき・にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・コーン	薄口しょうゆ・塩 こしょう・酒 だし汁			
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁	しょうゆ			
29金	牛乳 さつまいも スティック	(乳・食 小麦含む)	フォー	豚肉・なると(卵不使用)	平麺ビーフン・米油	にんじん・ながねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	塩・しょうゆ 地養鶏ブイヨン	・牛乳 ・せんべい	361 kcal 20.2 g 16.9 g 2.3 g	
			ブロッコリーのナムル	ツナ	砂糖・ごま油	ブロッコリー・しめじ	酢・しょうゆ			
			チーズ	【以上児】スライスチーズ 【未満児】1歳からチーズ						

今月の平均栄養量 ……エネルギー383Kcal、たんぱく質19.6g、脂質15.3g、塩分1.9g

・ \_\_\_ 食物アレルギー原因食品

・ 栄養価は昼食とおやつを合わせた値です。主食のごはんとパンの分は除いています。

さわやかな香り!

## ～ 春色サラダ ～

ジャムはパンに塗って食べるだけでなく、ドレッシングも作れます。  
意外な使い方ですが、いちごの香りがさわやかなサラダになります!



<材料(4人分)>

キャベツ	1/6玉	(120g)
きゅうり	1/2本	(40g)
にんじん	1/4本	(20g)
コーン	20g	

●ドレッシング

いちごジャム	小さじ1	(8g)
酢	小さじ2	(10g)
油	小さじ1	(4g)
塩	ひとつまみ	(0.8g)
こしょう	少々	

<作り方>

- ①キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②切った野菜をゆでてすぐに水で冷やし、水気を切っておく。
- ③酢と油をよく混ぜ、ジャム、塩こしょうも混ぜる。
- ④ゆでた野菜とコーンにドレッシングをかけるか、和えて完成!