

令和6年



# 5月の献立表



新町西保育園

日	曜日	献立名	午後のおやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	6:15 おやつ	エネルギーたんぱく質
1	水	チキンライス こいのぼりハンバーグ アンパンマンポテト 茹でブロッコリー わかめスープ デコポン	牛乳 ☆こいのぼり オープンフルーツサンド	米 食パン 油 パン粉 砂糖 アンパンマンポテト ココア	鶏肉 豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 生クリーム	わかめ にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン ブロッコリー ねぎ デコポン みかん いちご	麦茶 おせんべい	590 22.0
2	木	ミートソーススパゲッティー 温野菜サラダ 白菜と豚肉のスープ バナナ	牛乳 ☆じゃこおむすび	スパゲッティー 米 油 バター 砂糖 ごま	豚ひき肉 粉チーズ 豚肉 牛乳 しらす干し	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー カリフラワー 白菜 黄ピーマン 葉ねぎ えのきたけ バナナ	麦茶 おせんべい	577 22.5
7	火	他人丼 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ☆マーブルケーキ	米 油 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 ミックス粉 バター ココア	豚肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	わかめ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ 大根 きゅうり バナナ	麦茶 おせんべい	593 21.2
8	水	ミルクパン 鶏肉の照り焼き コールスロー ポテトスープ りんご	牛乳 ☆ツナマヨおむすび	ミルクパン 米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳 ツナ	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ りんご	麦茶 おせんべい	555 21.6
9	木	ごま味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーマヨネーズ バナナ	牛乳 ☆きなこおはぎ風	茹でうどん 米 ごま 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	豚ひき肉 なた ちくわ 牛乳 きなこ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン ブロッコリー えのきたけ バナナ	麦茶 おせんべい	587 18.8
10	金	ひき肉カレー ツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ☆ジャリパン	米 食パン じゃがいも 油 バター 砂糖 マーガリン グラニュー糖	豚ひき肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン アスパラガス きゃべつ 赤ピーマン しめじ 葉ねぎ	麦茶 おせんべい	640 21.1
11	土	スタミナ丼 コーンサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ☆鮭おむすび	米 油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 ツナ 牛乳 鮭	わかめ にら アスパラガス きゃべつ コーン 赤ピーマン バナナ	麦茶 おせんべい	589 19.5
13	月	わかめのごはん 鶏のごまみそ焼き ほうれん草の醤油フレンチ 白菜と玉ねぎの味噌汁 メロン	牛乳 ☆ビスケット♪ (お歌給食 ふしぎなぼけっと より)	米 ごま 砂糖 油 小麦粉 バター	鶏肉 しらす干し 牛乳 卵	わかめ ほうれん草 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ メロン	麦茶 おせんべい	562 22.1
14	火	ジャムサンド スコップコロッケ ちくわサラダ わかめとエノキのスープ バナナ	牛乳 ☆そぼろおむすび	食パン 米 ジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖	豚ひき肉 ちくわ 卵 しらす干し 牛乳 鶏ひき肉 砂糖	わかめ にんじん 玉ねぎ きゃべつ きゅうり えのきたけ 葉ねぎ バナナ	麦茶 おせんべい	573 23.3
15	水	ごはん 鮭の味噌焼き 肉じゃが 豆腐としめじの味噌汁 きよみオレンジ	牛乳 ☆ココアホイップサンド	米 食パン 砂糖 じゃがいも しらすき 油 ココア	鮭 豚肉 豆腐 牛乳 生クリーム	にんじん しめじ 玉ねぎ 葉ねぎ きぬさや きよみオレンジ	麦茶 おせんべい	574 24.0
16	木	きゃべつとしらすのスパゲッティー ポテトサラダ コーンポタージュ バナナ	牛乳 ☆グリーンピースごはん	スパゲッティー 米 ごま 油 バター じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 小麦粉	しらす干し ハム 牛乳	きゃべつ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ グリンピース	麦茶 おせんべい	625 22.3
17	親子 レク	ふりかけごはん ピザハンバーグ ブロッコリーのごま和え 豆腐と茄子の味噌汁 きよみオレンジ	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	米 パン粉 油 砂糖 ごま ミックス粉	豚ひき肉 豆腐 卵 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト コーン ブロッコリー なす 海苔 きよみオレンジ	麦茶 おせんべい	579 24.5
18	土	鶏肉丼 白菜と塩昆布の和え物 玉ねぎとしいたけの味噌汁 バナナ	牛乳 ☆ツナおむすび	米 片栗粉 油 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ	塩昆布 きゃべつ にんじん 白菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ バナナ	麦茶 おせんべい	578 19.6

## 今月のお歌給食

今月から初めての「お歌給食」という、歌にちなんだ給食・おやつの提供を始めました！

今回は「ふしぎなぼけっと」よりビスケットを提供します！

(名前はビスケットになってますが食べやすいように保育園ではクッキー仕立てになってます)



## 5月の献立表



20	月	ハヤシライス 和風サラダ 白菜と豆腐のスープ きよみオレンジ	牛乳 ☆メープルサンド	米 食パン バター ごま マーガリン 油 メープルシロップ	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ しめじ にんじん きゃべつ きゅうり 白菜 きよみオレンジ	麦茶 おせんべい	611 20.5
21	火	ロールパン 鮭醤油マヨネーズ焼き ドレッシングサラダ きのこスープ バナナ	牛乳 ☆しらすと塩昆布の おむすび	ロールパン 米 マヨネーズ 油 砂糖	鮭 ハム 牛乳 しらす干し	塩昆布 にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり えのきたけ しいたけ しめじ バナナ	麦茶 おせんべい	565 22.2
22	誕生 日会	お赤飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ わかめとエノキのすまし汁 イチゴヨーグルト	牛乳 ☆フルーツケーキ	米 ごま 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ミックス粉 バター	ささげ 鶏肉 卵 ハム ヨーグルト 牛乳 生クリーム	わかめ にんじん きゅうり コーン えのきたけ 葉ねぎ いちご もも みかん	麦茶 おせんべい	602 22.1
23	木	肉うどん さつまいものきんぴら 温野菜サラダ バナナ	牛乳 ☆ライスピザ	茹でうどん 米 油 砂糖 さつまいも ごま バター	豚肉 油揚げ なると 牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー 黄ピーマン バナナ ピーマン	麦茶 おせんべい	557 19.6
24	金	ジャコビー丼 鶏肉の生姜焼き 野菜のお浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 きよみオレンジ	牛乳 ☆ダブルサンド	米 食パン ごま 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも マーガリン ジャム	しらす干し 鶏肉 削り節 牛乳	ピーマン ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ きよみオレンジ	麦茶 おせんべい	552 21.0
25	土	鮭とレタスのチャーハン さつまいもと豚肉の炒め煮 豆腐のスープ ヨーグルト	牛乳 ☆おかかおむすび	米 油 さつまいも 砂糖	鮭 豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳 削り節	玉ねぎ レタス 昆布 にんじん しいたけ えのきたけ	麦茶 おせんべい	571 19.1
27	月	ごはん カジキのソース焼き 野菜の味噌マヨ和え かぶと油揚げの味噌汁 メロン	牛乳 ☆チーズトースト	米 食パン ごま マヨネーズ バター	かじきまぐろ 削り節 かまぼこ 油揚げ 牛乳 粉チーズ	青のり きゃべつ ほうれん草 にんじん かぶ しめじ メロン	麦茶 おせんべい	581 23.6
28	火	マーガリンサンド 鶏肉のガーリック煮 マカロニサラダ きゃべつスープ バナナ	牛乳 ☆焼きおむすび	食パン 米 マーガリン 小麦粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン きゃべつ バナナ	麦茶 おせんべい	602 23.3
29	水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	米 ドーナツ ごま油 砂糖 春雨 油	豚ひき肉 豆腐 ハム 卵 ヨーグルト 牛乳	わかめ 玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり ねぎ	麦茶 おせんべい	550 19.4
30	木	チキンナポリタン サイコロサラダ かぶのスープ メロン	牛乳 ☆二色そばろおむすび	スパゲッティ 米 油 バター 砂糖 さつまいも じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 粉チーズ ハム 厚揚げ しらす干し 牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン かぶ しめじ 葉ねぎ メロン	麦茶 おせんべい	563 21.6
31	金	鶏味噌カツ丼 野菜のお浸し 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ☆お麩ラスク	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩 バター グラニュー糖	鶏肉 卵 削り節 牛乳	わかめ きゃべつ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 バナナ	麦茶 おせんべい	576 23.9

このマークは「まごはやさしい」給食です。

「まごはやさし」と7種類の食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活が遅れるといわれています。

**まごはやさしい**

まめ (豆類)    ごま (種実類)    わがめ (海藻類)    やさい (野菜類)    さかな (魚介類)    しいたけ (きのこ類)    いも (イモ類)

大豆    ごま    わがめ    緑黄色野菜    青魚    舞茸    ジャガイモ  
高野豆腐    ナッツ    ひじき    淡色野菜    白身魚    しいたけ    サトイモ  
味噌    おどろ    海苔    根菜    たこ貝    えのき    かぼちゃ  
豆腐    おどろ

園の基準値	575 21.0
5月の平均値	582 21.6



※今月は災害食などに使われるα化米を使用しています。