




2023年 5月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	月	ごはん 牛乳 変わりちし壽司 揚げミートボール 豚汁 粕もち	☆フルーチェ ヤクルト	米・油・さといも・ こんにゃく・粕もち	ちらしずしの素(人参、れんこん、 だけのご、干瓢、干しいたけ)・ たくあん・枝豆・ごぼう・大根・ 白菜・人参・青ネギ・黄桃缶	さけ・稗でんぷ・ ミートボール(豚、鶏)・ 豚肉・あげ・味噌・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
2	火	ふりかけ ごはん 牛乳 南瓜コロッケ 白菜とさきみのサラダ 小松菜とうすまき麩のみぞ汁	☆いちごロール ジュース	米・油・うすまき麩・ いちごロールケーキ	南瓜コロッケ・白菜・ごぼう・ きゅうり・赤ピーマン・小松菜・ 人参・オレンジジュース	鶏肉・味噌・牛乳
6	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス オムレツ&ブロッコリーサラダ ほうれん草と人参のコンソメスープ	☆オレシシ蒸しパン ジュース	米・油・蒸しパンミックス・ 砂糖	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・人参・ほうれん草・ オレンジジュース・りんごジュース	ウインナー・卵・牛乳
8	月	ごはん 牛乳 カニクリームコロッケ 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみぞ汁	☆かぶとハイ ジュース	米・油・春雨・麩・ 春雨の皮・小麦粉	わかめ・赤ピーマン・黄ピーマン・ キヌサヤ・ちんげん菜・人参・ りんごジャム・ ミックスフルーツジュース	カニクリームコロッケ・ ちくわ・味噌・牛乳
9	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 揚げ餃子	☆スイートポテト ジュース	米・油・砂糖・片栗粉・ ごま油・さつま芋・ マーガリン	玉葱・人参・木くらげ・生姜・ ニンニク・グリーンピース・ ほうれん草・大根・ オレンジジュース	豚肉・大豆たんぱく・豆腐・ 赤味噌・餃子(豚、鶏)・牛乳
10	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま唐揚げ キャベツとツナのサラダ 大根とうす揚げのみぞ汁	☆チーズクッキー ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・マーガリン・ 砂糖	生姜・ニンニク・キャベツ・ きゅうり・人参・コーン・大根・ ぶどうジュース	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳・卵・チーズ ぶどうジュース
11	木	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 小松菜とえのきのごま和え 里手とわかめのみぞ汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ さといも・じゃが芋	生姜・小松菜・大根・えのき・ 人参・わかめ・青のり・ りんごジュース	豚肉・味噌・牛乳
12	金	ごはん 牛乳 ビーフカレー 大根のちりめんサラダ 和梨ゼリー	☆ホットケーキ アイスのセ ヤクルト	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・和梨ゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・人参・キャベツ・大根・ ブロッコリー・黄ピーマン	牛肉・ちりめん・牛乳・卵・ アイスクリーム・ヤクルト
13	土	ごはん 牛乳 豚丼 ほうれん草と麩のみぞ汁 オレンジ	☆焼きもち 牛乳	米・砂糖・麩・もち・油	玉葱・小松菜・人参・ほうれん草・ オレンジ	豚肉・味噌・牛乳
15	月	ごはん 牛乳 ハンバーグステーキ 花野菜のサラダ 小松菜と人参のコンソメスープ	☆フルーツミックスケーキ ジュース	米・油・小麦粉・砂糖・ マーガリン	ブロッコリー・カリフラワー・ 人参・黄ピーマン・小松菜・ フルーツカクテル・りんごジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ 牛乳・卵
16	火	ごはん 牛乳 白身魚の磯辺フライ ほうれん草のおかか和え 豆腐とうすまき麩のみぞ汁	☆ごまクッキー ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖・うすまき麩・ マーガリン・白ごま	青のり・ほうれん草・白菜・ もやし・人参・コーン・青葱	ほき・かつおぶし・豆腐・ 味噌・牛乳・卵・ヤクルト
17	水	めん 牛乳 チャンポン麺 蒸しシューマイ みかん缶 牛乳	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	キャベツ・ちんげん菜・玉葱・ 人参・青葱・みかん缶・菜めし	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・シューマイ・ 牛乳・しらす
18	木	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 コロッケ	☆焼ききなこドーナツアイス添え ジュース	米・こんにゃく・油・砂糖・ 野菜コロッケ・ ホットケーキミックス	白菜・ごぼう・白ネギ・人参・ ミックスフルーツジュース	牛肉・豆腐・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
19	金	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢だれ えんどうとカリフラワーのサラダ わかめとえのきのみぞ汁	☆フルーツミックスゼリー ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉	スタッフエンドウ・カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン・人参・わかめ・ えのき・玉葱・ミックスフルーツジュース・ フルーツカクテル・オレンジジュース	鶏肉・味噌・牛乳・ゼラチン
20	土	めん 牛乳 焼うどん 玉ねぎとわかめ中華風スープ パン缶	☆のりたまおにぎり 牛乳	うどん・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・わかめ・パン缶	豚肉・牛乳
22	月	めん 牛乳 豚肉と卵の中華風うどん 海鮮シューマイ はちみつレモンゼリー	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・ごま油・油・ はちみつレモンゼリー・米	ちんげん菜・玉葱・だけのご・ 人参・白ネギ・しいたけ・菜めし	豚肉・卵・海鮮シューマイ・ 牛乳・さけ
23	火	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き だけのごの金平 わかめと麩のみぞ汁	☆お好み焼き ジュース	米・油・こんにゃく・砂糖・白 ごま・麩・ お好み焼きミックス	だけのご・人参・インゲン・ ごぼう・木くらげ・わかめ・ キャベツ・青葱・ぶどうジュース	さわら・味噌・牛乳・豚肉・卵
24	水	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ ポテトサラダ チキンナゲット	☆アメリカンドッグ ジュース	スパゲティ・油・じゃが芋・マ ヨネーズ・ ホットケーキミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・しめじ・トマト・ ミックスベジタブル・野菜ジュース	ウインナー・鶏肉・牛乳・卵
25	木	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのサラダ 豆腐とほうれん草のみぞ汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草・みかん缶・ パン缶・白桃缶	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・ ヨーグルト・ヤクルト
26	金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め エビシューマイ 卵の中華スープ	☆いちごカップケーキ ジュース	米・ごま油・砂糖・白ごま・ 油・小麦粉	玉葱・キャベツ・人参・インゲン・ 黄ピーマン・わかめ・ いちごジャム・りんごジュース	豚肉・エビシューマイ・卵・ 牛乳
27	土	ふりかけ ごはん 牛乳 くうんどうかい カレーコロッケ マカロニサラダ コンソメ	☆マスカットゼリー ジュース	米・カレーコロッケ・油・ マカロニ・マヨネーズ・ マスカットゼリー	ブロッコリー・人参・玉葱・ コーン・パセリ・ ミックスフルーツジュース	牛乳
29	月	ごはん 牛乳 くふりかえきゅうりじつ エビカツ イタリアンスパゲティ わかめと麩のみぞ汁	☆手作り焼きプリン ジュース	米・油・スパゲティ・麩・ 砂糖	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ わかめ・人参・ぶどうジュース	エビカツ・味噌・牛乳・卵
30	火	枝豆 ごはん 牛乳 根菜入りとりつくねハンバーグ 切干大根とブロッコリーのサラダ 小松菜とうす揚げのみぞ汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・片栗粉・たい焼	切干大根・ブロッコリー・わかめ・ 人参・コーン・小松菜・枝豆・ りんごジュース	根菜入りとりつくね・あげ・ 味噌・牛乳
31	水	パン 牛乳 ホークピース スパゲティサラダ	☆ツナとわかめのおにぎり 牛乳	イエローロールパン・ じゃが芋・油・砂糖・ スパゲティ・米	玉葱・グリーンピース・人参・ トマト・きゅうり・わかめ	豚肉・大豆水煮・牛乳・ シーチキン

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

5/1 (月)	5/2 (火)	5/3 (水)	5/4 (木)	5/5 (金)	5/6 (土)
かわりちらしずし あげミートボール とんじる かしわもち ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ はくさいとささみのサラダ こまつなとうすまきふのみそしる ふりかけごはん ぎゅうにゅう	<けんぼうきねんび>	<みどりのひ> 	<こどものひ> 	ケチャップライス オムレツ&ブロッコリーサラダ ほうれんそうとにんじんのコンソメスープ ぎゅうにゅう
☆フルーチェ ヤクルト	☆いちごロール ジュース				☆オレンジ蒸しパン ジュース
5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)	5/13 (土)
カニクリームコロッケ はるさめサラダ ちんげんさいとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ ほうれんそうのナムル あげぎょうざ ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまからあげ キャベツとツナのサラダ だいこんとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき こまつなとえのきのごまあえ さといもとわかめのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー だいこんのちりめんサラダ わなしゼリー ぎゅうにゅう	ぶたどん ほうれんそうとふのみそしる オレンジ ぎゅうにゅう
☆かぶとパイ ジュース	☆スイートポテト ジュース	☆チーズクッキー ジュース	☆あおのりポテトフライ ジュース	☆ホットケーキ アイスのせ ヤクルト	☆焼きもち ぎゅうにゅう
5/15 (月)	5/16 (火)	5/17 (水)	5/18 (木)	5/19 (金)	5/20 (土)
ハンバーグステーキ はなやさいのサラダ こまつなとにんじんのコンソメスープ ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのいそべフライ ほうれんそうのおかかあえ とうふとうすまきふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	チャンポンめん むしシューマイ みかんかん ぎゅうにゅう	すきやきふうに コロッケ ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのあますだれ えんどうとカリフラワーのサラダ わかめとえのきのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	やきうどん たまねぎとわかめのちゅうかうスープ パインかん ぎゅうにゅう
☆フルーツミックスケーキ ジュース	☆ごまクッキー ヤクルト	☆しらすとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	☆やききなこドーナツ アイスメス ジュース	☆フルーツミックスゼリー ジュース	☆のりたまおにぎり ぎゅうにゅう
5/22 (月)	5/23 (火)	5/24 (水)	5/25 (木)	5/26 (金)	5/27 (土)
ぶたにくとたまごのちゅうかううどん かいせんシューマイ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	さわらのてりやき たけのこのきんぴら わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲティ ポテトサラダ チキンナゲット ぎゅうにゅう	チキンカツ キャベツのサラダ とうふとほうれんそうのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのちゅうかいだめ エビシューマイ たまごのちゅうかうスープ ごはん ぎゅうにゅう	<うんどうかい> カレーコロッケ マカロニサラダ コーンスープ ふりかけごはん ぎゅうにゅう
☆さけとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	☆おこのみやき ジュース	☆アメリカンドッグ ジュース	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	☆いちごカップケーキ ジュース	☆マスカットゼリー ジュース
5/29 (月)	5/30 (火)	5/31 (水)			
<ふりかえきゅうじつ> エビカツ イタリアンスパゲティ わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	こんさいいりとりつくねハンバーグ きりほしだいこんとブロッコリーのサラダ こまつなとうすあげのみそしる えだまめごはん ぎゅうにゅう	ポークビーンズ スパゲティサラダ パン ぎゅうにゅう			
☆てづくりやきプリン ジュース	☆たいやき (クリーム) ジュース	☆ツナとわかめのおにぎり ぎゅうにゅう			

2023年
5月

給食だより



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔が増えてきたように感じられます。たくさんからだを動かした後は、給食をしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。

5月5日 端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。



※ 5月1日(月)に柏餅を提供します。

新じゃがいも



新じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますが、じゃがいもやさつまいもに含まれているビタミンCは、デンプンに守られているので、加熱しても減りにくいといわれています。特に皮付近に栄養が多いので皮ごと調理して食べることをお勧めします。



朝ごはんをしっかりと食べよう！



体を目覚めさせる

食事をすることで体が温まります。噛む動作は脳の血流を良くします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は、からだにあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。



一日に必要な栄養素が摂りやすくなる

1日に必要な野菜の量は、小学生で約300gといわれています。朝食を抜くと必要量を食べるのが難しくなるため、朝食は大切です。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる

生活リズムを整えるカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

