

2024年 5月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	献立名	おやつ	材 料 名		
					(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	水	ごはん 牛乳	タンダーリーチキン ツナとごぼうのサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	☆スイートポテト ジュース	米・油・さつまいも・ マーガリン・砂糖	生姜・ごぼう・キャベツ・枝豆・ 人参・ほうれん草・玉葱・ジュース	鶏肉・ヨーグルト・ シーチキン・豆腐・味噌・ 牛乳
2	木	ごはん 牛乳	赤魚のねぎ味噌焼き 小松菜とえのきのお浸し わかめときぬさやのすまし汁	☆いちごジャムのカップケーキ ジュース	米・砂糖・油・小麦粉	青葱・小松菜・キャベツ・大根・ えのき・人参・わかめ・きぬさや・ イチゴジャム・ジュース	あかうお・味噌・ かに風味フレーク・牛乳・卵
7	火	ごはん 牛乳	変わりちらし寿司 エビシューマイ 菜の花と花麩のすまし汁 こいのぼりゼリー	☆バームクーヘン ジュース	米・油・花麩・ バームクーヘン・ メロンゼリー	ちらしずしの素(人参、れんこん、 筍、干瓢、干ししいたけ)・ たくあん・グリーンピース・菜の花・ 人参・ジュース	さけ・錦糸たまご・ えびシューマイ・牛乳
8	水	パン 牛乳	白身魚の磯辺フライ ひじきのツナサラダ コーンスープ	☆りんごゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・砂糖	青のり・キャベツ・ひじき・ れんこん・玉葱・人参・黄ピーマン・ 枝豆・コーン・パセリ・ りんごジュース・リンゴ	ほき・シーチキン・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
9	木	ごはん 牛乳	豚肉のごま生姜焼き ほうれん草のおかか和え 里芋とわかめのみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ さといも・ロールパン	生姜・ほうれん草・キャベツ・ 緑豆もやし・人参・コーン・わかめ・ 青葱・玉葱・ジュース	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳・ウインナー
10	金	ごはん 牛乳	鶏肉の甘酢だれ 春雨とかにかまの中華風和え 卵の中華スープ	☆ミニどら焼き ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・春雨・ごま油・ とらやき	黄ピーマン・枝豆・わかめ・玉葱・ 人参・青葱・ジュース	鶏肉・かに風味フレーク・ 卵・牛乳
11	土	ごはん 牛乳	エビカツ スパゲティサラダ 小松菜と人参のコンソメスープ	☆フルーチェ ジュース	米・油・スパゲティ・ マヨネーズ	ミックスベジタブル・小松菜・人参・ 黄桃缶・ジュース	エビカツ・牛乳・フルーチェ
13	月	ごはん 牛乳	ビーフカレー 花野菜のサラダ りんごゼリー	☆いちごロール ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー・ロールケーキ	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・ジュース	牛肉・牛乳
14	火	ごはん 牛乳	ハーベキューホーク マカロニサラダ ほうれん草と麩のすまし汁	☆チーズクッキー ジュース	米・砂糖・油・マカロニ・ 麩・小麦粉・マーガリン	生姜・玉葱・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草・ジュース	豚肉・牛乳・卵・チーズ
15	水	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 白菜とごぼうのサラダ 大根と菜の花のみそ汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・油・片栗粉・じゃが芋	白菜・ごぼう・インゲン・人参・ 黄ピーマン・大根・菜の花・青のり・ ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳
16	木	ごはん 牛乳	チキンカツ えんどうとカリフラワーのサラダ 小松菜ととうす揚げのみそ汁	☆ぶどうゼリー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	スナップエンドウ・カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン・人参・ 小松菜・玉葱・ぶどうジュース・ 巨峰缶・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・ ゼラチン
17	金	めん 牛乳	卵と野菜たっぷりうどん 海鮮シューマイ みかん缶	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・油・米	玉葱・白菜・人参・しめじ・ ほうれん草・みかん缶・菜めし	豚肉・卵・海鮮シューマイ・ 牛乳・しらす
18	土	ごはん 牛乳	親子丼 ほうれん草ととうすまき麩のみそ汁 りんご	☆ワッフル ジュース	米・うすまき麩・ワッフル	たまねぎ・きぬさや・ほうれん草・ 人参・リンゴ・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
20	月	ごはん 牛乳	根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜とちりめんサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・片栗粉・麩・たい焼	大根・キャベツ・ブロッコリー・ 人参・黄ピーマン・小松菜・玉葱・ ジュース	つくね・ちりめん・味噌・ 牛乳
21	火	パン 牛乳	ホークピース スパゲティサラダ	☆オレンジゼリー ヤクルト	ロールパン・じゃが芋・油・ 砂糖・スパゲティ	玉葱・グリーンピース・人参・ トマト・キャベツ・きゅうり・ コーン・オレンジジュース・みかん缶	豚肉・大豆水煮・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
22	水	ごはん 牛乳	鶏肉のごま唐揚げ ちんげん菜とちくわのナムル 白菜ととうす揚げのみそ汁	☆ハムと玉子サンド ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖・ごま油・ 食パン耳無し・マヨネーズ	生姜・ニンニク・ちんげん菜・ キャベツ・人参・黄ピーマン・白菜・ 青葱・きゅうり・ジュース	鶏肉・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳・ロースハム・卵
23	木	ごはん 牛乳	鶏の照り焼き だけのこの金平 豆腐とほうれん草のみそ汁	☆ミックスフルーツヨーグルト ジュース	米・油・こんにゃく・砂糖・ 白ごま	だけのこ・人参・インゲン・ごぼう・ ほうれん草・玉葱・みかん缶・ パイン缶・白桃缶・ジュース	さわら・豆腐・味噌・牛乳・ ヨーグルト
24	金	めん 牛乳	野菜ラーメン 揚げミートボール パイン缶	☆焼ききなこドーナツアイス添え ジュース	ラーメン・ごま油・油・ ホットケーキミックス・砂糖	白菜・玉葱・ちんげん菜・コーン・ 人参・木くらげ・パイン缶・ジュース	豚肉・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳・卵・きな粉・ アイスクリーム
25	土	ごはん 牛乳	くうんどうがい 豚肉と野菜の中華炒め エビシューマイ 卵の中華スープ	☆ゼリー ヤクルト	米・ごま油・砂糖・白ごま・ 油・ゼリー	玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・わかめ	豚肉・エビシューマイ・卵・ 牛乳・ヤクルト
27	月	ごはん 牛乳	<ふりがえきゅうじつ> 親子丼 真だくさんみそ汁 オレンジ	☆ロールケーキ ジュース	米・さつまいも・ロールケーキ	たまねぎ・きぬさや・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
28	火	めん 牛乳	イタリアンスパゲティ キャベツのサラダ 和梨ゼリー	☆お好み焼き ヤクルト	スパゲティ・油・ 和梨ゼリー・ お好み焼きミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ キャベツ・れんこん・インゲン・ 人参・青葱	豚肉・牛乳・卵・ヤクルト
29	水		<おべんどうのひ>	☆オレンジケーキ ジュース	小麦粉・砂糖・マーガリン	マーマレード・オレンジジュース・ ジュース	卵
30	木	枝豆 ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き もやしとかにかまの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	☆手作りのプリン ジュース	米・砂糖・油	緑豆もやし・キャベツ・ほうれん草・ コーン・わかめ・玉葱・人参・枝豆・ ジュース	鶏肉・かに風味フレーク・ 豆腐・味噌・牛乳・卵
31	金	ごはん 牛乳	ミンチカツ ポテトサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆ワッフル ジュース	油・じゃが芋・マヨネーズ・ 米・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ シーチキン・卵・牛乳

※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。

2024年

# 5月 給食 だより



入園、進級をして1カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、長いお休みがあるため少し疲れやすい時期です。体調を崩さないように食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。



## こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。祝日法では「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とされています。

力強く元気なこどもたちの成長を願い、こいのぼりや五月人形を飾ります。

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄を願って食べられており、主に関東地方を中心に広まっています。一方西日本では、災いを避ける目的で、甘くて白いちまきを食べる風習が根付いているようです。

## 感染症対策に手洗い

環境が変わると、体調を崩しやすくなります。手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。正しい手洗いを身につけ、習慣にしましょう。

### 【正しい手の洗い方】

- ① せっけんを泡立てる。
- ② 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う。
- ③ 水で洗い流し、きれいなタオルで拭くおうちでも、園から帰ったときや食事前などには手を洗うように心がけてくださいね。



## (給食レシピ) たけのこの金平

<材料> (4人分)

たけのこ	100g
人参	40g
つきこんにゃく	40g
ごぼう	20g
いんげん	20g
だし汁	20g
砂糖	6g
しょうゆ	12g
みりん	2g

A

<作り方>

- ① たけのこ、人参とごぼうは千切りにしておく。
- ② いんげんは3等分にカットしておく。
- ③ Aの調味料を合せておく。
- ④ 鍋にたけのこ、人参、つきこんにゃく、ごぼう、いんげんを入れて③の調味料を加えて、水気が少なくなるまで炒め、白ごまを加えて出来上がり。

※ 5月23日(木)に提供します。