

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
♥なかよし給食♥						
02 月	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ジュリアンスープ バナナ	精白米 てんさい糖 調合油 小麦粉 砂糖	普通牛乳 卵 厚揚げ 豚ミンチ 牛ミンチ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし だいこん バナナ	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 14.9g 炭水化物 76.0g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.2g
06 金	トマトライス ホワイトシチュー 野菜和風サラダ フルーツミックス	精白米 和風ドレッシング じゃがいも 調合油	普通牛乳 脱脂粉乳 鶏もも肉	トマトジュース たまねぎ にんじん もやし とうもろこし 春キャベツ 【旬】 バナナ	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 433 Kcal たんぱく質 14.2g 脂 質 9.1g 炭水化物 67.1g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.8g
09 月	大豆ごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 カップヨーグルト	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 大豆水煮 さば うす揚げ	切干しだいこん にんじん グリーンピース はくさい しめじ	牛乳 ウエハース 牛乳 ワッフルチーズドック	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 21.7g 炭水化物 71.8g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.8g
♥なかよし給食♥						
10 火	焼きそば ボークしゅうまい 中華風コーンスープ オレンジ	中華めん 調合油 片栗粉 精白米	普通牛乳 豚小間肉 しゅうまい	春キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーンクリーム オレンジ	牛乳 塩せんべい ★たぬきおにぎり	エネルギー 460 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 12.0g 炭水化物 70.6g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 1.4g
♥なかよし給食♥						
11 水	ごはん 筑前煮 キャベツと厚揚げのみそ汁 りんご	精白米 さといも こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 厚揚げ 淡色辛みそ	ごぼう にんじん さやいんげん 春キャベツ にんじん りんご	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★ハムチーズサンド	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 22.9g 脂 質 15.1g 炭水化物 80.6g 食物繊維 3.3g 食塩相当量 2.0g
12 木	鶏ごぼうごはん かぼちゃコロッケ 小松菜の春色ソテー 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 しらたき 砂糖	普通牛乳 ロースハム 鶏もも肉 鶏むね肉	ごぼう えだまめ こまつな ねぎ にんじん バナナ	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 16.1g 炭水化物 79.4g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.7g
13 金	ごはん ボークチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ブルーン	精白米 フレンチドレッシング マカロニ 砂糖	普通牛乳 きなこ 豚小間肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ブルーン	牛乳 バナナ 牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 11.7g 炭水化物 71.3g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 1.0g
♥なかよし給食♥						
16 月	ごはん 合挽ハンバーグ ハンバーグ和風ソース ほうれん草ベーコン炒め 野菜スープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん 春キャベツ オレンジ	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 14.2g 炭水化物 66.3g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.1g
17 火	ごはん 育脳ふりかけ 鮭のマヨ焼き マカロニソテー トマトスープ りんご	精白米 いりごま 砂糖 マヨネーズ マカロニ 調合油	普通牛乳 鮭 かつお節 しらす干し	あおのり とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン トマト りんご	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 海藻バー	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 19.5g 炭水化物 68.8g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.3g
18 水	ごはん 春キャベツのミンチカツ ほうれん草のごま和え そうめん汁 オレンジ	精白米 調合油 ごま 砂糖 そうめん	普通牛乳 うす揚げ ロースハム	ほうれんそう にんじん たまねぎ オレンジ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 14.6g 炭水化物 69.7g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.6g
19 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ 野菜と麩のみそ汁 バナナ	精白米 観世心	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 しらす干し 淡色辛みそ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし バナナ	牛乳 動物BABYビスケット 牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23.7g 脂 質 18.7g 炭水化物 74.9g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.6g
♥なかよし給食♥						
20 金	マーボー丼 中華スープ フルーツミックス	精白米 砂糖 片栗粉 観世心 有塩バター グラニュー糖	普通牛乳 淡色辛みそ 木綿豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんじん 春キャベツ しめじ みかん缶詰	牛乳 ビスコ 牛乳 ★お麩のラスク	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 16.1g 炭水化物 64.3g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.8g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
☆ママランチデー☆						
23 ／ 月	ごんぶとゴマのおにぎり 鮭わかめおにぎり 豆腐入りナゲット 大根のみそ汁 ミニトマト バナナ	精白米 いりごま マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 小麦粉	普通牛乳 木綿豆腐 さけ わかめ 鶏ミンチ	ミニトマト だいこん にんじん ねぎ バナナ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 ★人参ホットケーキ	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 71.8 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.4 g
☆誕生日会メニュー☆						
24 ／ 火	ごはん ビーンズカレー 大根サラダ オレンジゼリー	精白米 新じゃがいも 調合油 マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 大豆水煮 ひよこまめ 豚小間肉	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	牛乳 ビスケット 牛乳 にぼし まがりせんべい	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 76.3 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 ／ 水	ごはん 鯖のケチャップ煮 もやしの中華和え あげとわかめのみそ汁 りんご	精白米 薄力粉 砂糖 いりごま ごま油	普通牛乳 わかめ さば 水煮ツナ缶詰 うす揚げ	にんじん もやし かいわれ りんご	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 煮干し ぼたぼた焼き	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 69.4 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.8 g
26 ／ 木	ごはん オープンメンチ 和風ポテサラ えのきとねぎのすまし汁 元気ヨーグルト	精白米 パン粉 新じゃがいも マヨネーズ	普通牛乳 焼き豚 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん えのき ねぎ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.6 g 炭水化物 69.7 g 食物繊維 1.5 g 食塩相当量 1.4 g
27 ／ 金	ロールパン ツナとほうれん草の玉子焼き 切干大根のナポリタン 具沢山ポタージュ 苺ジャム	ロールパン 精白米 調合油 砂糖 マカロニ	普通牛乳 鮭 卵 水煮ツナ缶詰 脱脂粉乳	ほうれん草 切干しだいこん にんじん たまねぎ ピーマン	牛乳 エイセイポーロ 鮭わかめおにぎり	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 61.4 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.3 g
♥なかよし給食♥						
30 ／ 月	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の梅かつお和え 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 小麦粉	普通牛乳 淡色辛みそ あかつお 花かつお 豚小間肉	こまつな にんじん 梅肉 だいこん ごぼう ねぎ バナナ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 12.0 g 炭水化物 80.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.6 g
31 ／ 火	ごはん チキンカツ マカロニサラダ 肉団子スープ オレンジ	精白米 調合油 マカロニ マヨネーズ 観世ふ 有塩バター	普通牛乳 鶏もも肉 水煮ツナ缶詰	しめじ にんじん きゅうり はくさい オレンジ	牛乳 バナナ 牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.0 g 炭水化物 70.2 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 0.5 g

♥なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉

炭水化物 71.6 g
カルシウム 283 mg
鉄 1.9 mg
食物繊維 2.6 g
食塩相当量 1.4 g

旬の野菜紹介



春キャベツやスナップエンドウなどの豆類、アスパラガスに新じゃがいもが今旬の食材です♪ご家庭でもぜひ味わってみてください。

今月のママランチデーは

5月23日(月)です。

よろしくお願ひいたします。

※6月～9月は衛生面を考えママランチデーはお休みです。



～レシピ紹介～

ジュリアンスープ

ジュリアンとは、フランス語で女性の長い髪のように細いという意味です。また、フランス料理の切り方の種類で、せん切りのことをジュリアン又と言うことから

「ジュリアン(又)スープ=千切り野菜のスープ」となりました。

同じように野菜を使ったスープでも、角切りの場合は「マセドアン・スープ」と言います。野菜の切り方によって、料理の名前が変わるのも楽しいですね♪