



給食予定献立表



平成 27 年 5 月分

日	曜	副食	3時	3歳未満児追加食		備考	
				9時	副食		
1日	金	ごはん ポークビーンズ しらすあえ ゆでたまご みそしる	ぎゅうにゅう かしわもち	牛乳 クッキー	チキンナゲット 果物		
2日	土	ごもくうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース			
7日	木	むぎごはん タンドリーチキン ほうれんそうのソテー くだもの みそしる	ミルク みたらしだんご	牛乳 ビスケット	人参グラッセ 竹輪の煮物		
8日	金	グリーンピースごはん とうふのやさしくみそかけ くだもの わふうポテトサラダ	ミルク バナナマフィン	牛乳 せんべい	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮		
9日	土	にくうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			
11日	月	ごはん ツナいりあつやきたまご トマト チーズ ひじきのごもくまめ	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	味噌汁 里芋の含め煮 ほうれん草のごま和え		
12日	火	むぎごはん さかなのパンこやき くだもの ほうれんそうのなめたけあえ かきたまじる	ミルクココア きなこラスク	牛乳 ゼリー	いんげんの胡麻和え 切り昆布煮		
13日	水	バターロールパン ナポリタン キャベツサラダ くだもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう おにぎり	牛乳 パイ	じゃが芋のカレー金平 棒チーズ		
14日	木	ごもくごはん エビフライ せんきゃべつ プリン みそしる	* やさいジュース ロールケーキ	黄粉入りヨーグルト	鶏ももの照焼 さつま芋とレーズンの甘煮	* 未満児 りんごジュース	
15日	金	むぎごはん さかなのしおやき ごまみそマヨネーズあえ くだもの みそしる	ぎゅうにゅう パインチーズ クラッカー	牛乳 クッキー	だし巻き卵 がんと煮		
16日	土	春の遠足					
18日	月	わかめごはん ごまだれやき くだもの こんぶのいために みそしる	ヨーグルトの オレンジソース コーンフレーク	牛乳 せんべい	さつま芋の天ぷら トマト		
19日	火	ぎゅうどん いんげんのごまおかかあえ くだもの わかたけじる	ミルクココア エッグサンド	牛乳 プリン	みぞれ煮 ポテトサラダ		
20日	水	バターロールパン やきそば せんぎりサラダ くだもの	ぎゅうにゅう じゃがピザ	牛乳 パイ	コンソメスープ 肉団子煮 ほうれん草ソテー		
21日	木	ごはん さかなのからあげ チンゲンサイのあえもの くだもの ちゅうかスープ	ミルク ごまごまクッキー	牛乳 ビスケット	なっとう和え		
22日	金	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめのあえもの くだもの	* のむヨーグルト チーズいり おこのみやき	牛乳 せんべい	清汁 ほうれん草とコーンソテー ふかし芋	* 未満児 スポロン	
23日	土	カレーうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース			
25日	月	ごはん すりみのおとしあげ レタス ごもくきんぴら みそしる	ヨーグルトの きなこかけ くだもの	牛乳 せんべい	卵豆腐 茹ウインナー		
26日	火	むぎごはん チンジャオロース こふきいも くだもの もずくスープ	ミルクココア ガーリックトース	牛乳 クッキー	高野豆腐の煮物 煮豆		
27日	水	バターロールパン わふうスパゲティ シーザーサラダ くだもの コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいずたかなの まぜごはん	牛乳 パイ	さかなのチーズマヨ焼き		
28日	木	なっとうごはん さかなのみそやき すのもの すましじる	ミルク フルーツケーキ	牛乳 ビスケット	じゃが芋の土佐煮 果物		
29日	金	ポークカレー ふくじんづけ ほうれんそうとひじきのサラダ ゆでたまご	ぎゅうにゅう チーズむしパン	牛乳 ゼリー	コンソメスープ フルーツサラダ 鶏肉のオレンジ煮		
30日	土	おやこうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			

給食
だ
よ
り

疲れをとる食事のススメ - 子どもが元気になる食事-

- ①朝ごはんはエネルギーを補給しましょう。
朝ごはは1日の活動エネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を制御して「疲労感」をもたらします。
- ②夕食は早めに。夜食はひかえましょう。
遅い時間に食事を摂ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい体が休まりせん。
- ③家族揃って食事をしましょう。

5月5日・端午の節句
柏餅のいわれ
柏の葉は、邪気を払い、
一家の繁栄の願いが込め
られています。



年度が始まって1か月になります。
何でも好き嫌いをなく、おいしく楽しく食
べられるのが一番ですが、園の給食
には「初めて食べるもの」「苦いもの
やすっぱいもの」「食べにくいけど体
にいいもの」など、子どもたちの苦手
な食材も取り入れていきます。「好き
嫌いをなくし、残さず食べる」というよ
りは、調理法を工夫しながら、「好き
なもの・食べたいものを増やしていく」
という考えのもと、楽しい雰囲気の中
での食事にしたいと思っていま

