

5月 給食献立表

令和6年

りとせ相模大野こども園

日曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル さつまいもの味噌汁 みかん缶	牛乳 ピザトースト	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ミックスチーズ	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・いりごま ・さつまいも ・食パン	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・はくさい・切干大根・ピーマン ・生しいたけ・チンゲンサイ ・みかん缶詰・トマトケチャップ
2 木	麦茶 ビスケット	ご飯 ★こいのぼりオムレツ 春雨サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	・さけ・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・鶏卵	・精白米・上白糖 ・マーガリン ・緑豆はるさめ・ごま油 ・薄力粉	・キャベツ・にんじん ・りよくとうもやし・たまねぎ ・きゅうり・ほうれんそう ・かぼちゃ
3 金	<b>憲法記念日</b>					
4 土	<b>みどりのひ</b>					
6 月	<b>振替休日</b>					
7 火	麦茶 野菜おせんべい	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の胡麻和え わかめとたまねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・いりごま ・クラッカー	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ほうれんそう ・りよくとうもやし・乾わかめ ・オレンジ
8 水	麦茶 クラッカー	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ★しそじゃこおにぎり	・鶏もも肉 ・プレーンヨーグルト ・魚肉ソーセージ ・牛乳・しらす干し	・ロールパン・じゃがいも ・マヨドレ ・精白米 ・いりごま・ごま油	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・チンゲンサイ ・たまねぎ・バナナ・しその葉
9 木	麦茶 星たべよ	ご飯 ★鶏肉とたけのこの煮物 ひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きな粉すなっ飴	・鶏もも肉・牛乳・きな粉 ・乾いんげんまめ ・ロースハム・生揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・いりごま ・麩 ・マーガリン・上白糖	・たけのこ・ごぼう・にんじん ・乾ひじき・きゅうり・こまつな
10 金	麦茶 ウエハース	きつねうどん 肉豆腐 キャベツともやしの中華和え ヨーグルト	牛乳 ひじきご飯おにぎり	・鶏揚げ ・豚肉 ・木綿豆腐・ヨーグルト ・牛乳	・うどん・上白糖 ・しらたき・ごま油 ・精白米	・こねぎ・ごぼう・たまねぎ ・ほうれんそう・りよくとうもやし ・キャベツ・にんじん・乾ひじき
11 土	麦茶 ビスケット	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ バナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・バルメザンチーズ ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトジュース・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
13 月	麦茶 ソフトせんべい	しらすご飯 千草焼き 切干大根の煮物 なすとねぎの味噌汁 ゼリー	牛乳 しっとりレーズンクッキー	・しらす干し・鶏ひき肉 ・鶏卵・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・薄力粉 ・なたね油	・乾しいたけ・椎みつば ・切干だいこん・にんじん ・さやいんげん・なす・長ねぎ ・レーズン
14 火	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 回鍋肉 ほうれん草の納豆和え 油揚げとえのきの味噌汁 パイナップル	牛乳 ゼリーポンチ	・豚肉・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳・油揚げ	・精白米・調合油 ・麩・上白糖	・しょうが・たまねぎ・キャベツ ・ピーマン・ほうれんそう ・にんじん・パイン缶・モモ缶 ・りんごジュース・えのき
15 水	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのじゃこ和え じゃがいもとしめじの味噌汁	牛乳 ピーチケーキ	・鶏もも肉 ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも ・薄力粉	・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん・しめじ・バナナ ・黄桃缶
16 木	麦茶 星たべよ	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの甘酢和え わけぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・ブロッコリー・にんじん・キャベツ ・きゅうり・わけぎ・オレンジ
17 金	麦茶 ウエハース	ご飯 厚揚げの味噌炒め キャベツとえのきの磯部和え たまねぎと小松菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 ココアバナナケーキ	・生揚げ ・豚肉・豆乳 ・淡色辛みそ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・上白糖・マーガリン ・薄力粉	・にんじん・さやいんげん ・りよくとうもやし・えのきたけ ・焼きのり・キャベツ・こまつな ・たまねぎ・バナナ
18 土	麦茶 ビスケット	メキシカンライス 大根のコンソメスープ バナナ	牛乳 ゼリー ソフトせんべい	・ぶたひき肉・牛乳	・精白米・マーガリン ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン ・グリーンピース・チンゲンサイ ・だいこん・バナナ
20 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ほうれん草のスープ りんご	牛乳 ナポリタン	・鶏もも肉 ・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ ・マヨドレ・上白糖・いりごま ・ごま油	・にんじん・たまねぎ・ピーマン ・ケチャップ・きゅうり・キャベツ ・ほうれん草・マッシュルーム ・えのきたけ・しょうが・りんご
21 火	麦茶 ビスケット	ナスとトマトのミートパスタ ブロッコリーの彩サラダ ポテト バナナ	牛乳 ひじきご飯おにぎり	・ぶたひき肉 ・ウイナーソーセージ ・牛乳・油揚げ	・スパゲティ ・なたね油・上白糖 ・調合油・じゃがいも ・精白米	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・ケチャップ・なす・にんじん ・ブロッコリー・きゅうり・もやし ・赤ピーマン・乾わかめ
22 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 揚げ豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え 大根の味噌汁	牛乳 チーズクッキー	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳 ・バルメザンチーズ	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油・せんべい ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもやし・チンゲンサイ ・だいこん・たまねぎ
衛生 日会 23 休	麦茶 クラッカー	ふりかけご飯 チキンカツ 温野菜サラダ レタスとコーンのスープ フルーツカクテル	牛乳 衛生日カップケーキ	・鶏もも肉 ・鶏卵・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・薄力粉 ・パン粉・調合油・さつまいも ・マヨドレ・上白糖	・焼きのり・にんにく・ブロッコリー ・レタス・コーン・焼豆 ・みかん缶詰・パイナップル缶詰
24 金	麦茶 星たべよ	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃがいもとアスパラのソテー 小松菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・淡色辛みそ・ベーコン ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・食パン・上白糖 ・マーガリン	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・にんじん ・アスパラガス・こまつな ・えのきたけ・長ねぎ
25 土	麦茶 ウエハース	味噌肉うどん ひじきとキャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ヨーグルト ソフトせんべい	・豚肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・上白糖 ・いりごま ・せんべい	・かぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・バナナ
27 月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 ★さっぱりねぎしょうが豚 丼 さつまいもツナのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	・豚肉 ・かつお味付け缶詰 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖・調合油 ・さつまいも・マヨドレ ・マカロニ	・長ねぎ・しょうが・にんじん ・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・カットわかめ ・りんご
28 火	麦茶 ビスケット	食パン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ 豆腐のスープ ゼリー	牛乳 鮭おにぎり	・鶏もも肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・さけ	・食パン・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・ケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・青ねぎ
29 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鮭のマヨコーン焼き きんぴらごぼう 豆腐としめじのすまし汁 みかん缶	牛乳 バナナとヨーグルトのケーキ	・さけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・マヨネーズ・調合油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・コーン・ごぼう・にんじん ・ぶなしめじ・長ねぎ・みかん缶詰 ・バナナ
30 木	麦茶 星たべよ	ハヤシライス ビーフンサラダ ポテトとアスパラのスープ バナナ	牛乳 あんこパイ	・豚肉 ・牛乳・こしあん	・精白米・調合油・ビーフン ・上白糖・ごま油・じゃがいも ・パイ皮・ハヤシルー	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・バナナ ・きゅうり・アスパラガス・パセリ
31 金	麦茶 ウエハース	麦ご飯 親子煮 ひじきのチーズサラダ 大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 ジャムサンド	・鶏もも肉・鶏卵 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・マヨドレ ・食パン・いちごジャム	・たまねぎ・焼きのり・乾ひじき ・きゅうり・にんじん ・りよくとうもやし・チンゲンサイ ・だいこん・パイナップル缶詰

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	506kcal	20.1g	15.3g	213mg	2.1mg	184μg	0.34mg	0.36mg	29mg	5.1g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 5月きゅうしょくだより



園での新生活も1か月が経過しました。  
 新しい環境にもなれ始めたころだと思います。  
 たのしい食事の時間が過ごせるような給食づくりをこころがけていきます！



## 5月5日は端午の節句



端午の節句 たんご せっき ことものは、子どもの健やかな成長を祝う日です。



柏餅 かしわもち と、菖蒲湯 しょうぶゆ についてご紹介します。



柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから「子孫繁栄 しそんはんえい」に結びつき  
 縁起のいい食べ物とされてきました。

菖蒲湯は、菖蒲の茎の部分をお風呂のお湯を沸かすときに入れて、  
 菖蒲の強い香りで邪気を払い病気をせず健康で過ごせるといわれています。

菖蒲の葉を一本頭に巻く「菖蒲鉢巻 しょうぶはちまき」をすると、元気で賢い子に育つといわれています。

菖蒲の葉は鋭いところがあるため怪我をしないよう気をつけてくださいね。

5月5日は、柏餅を食べて菖蒲湯に浸かり、健康に過ごしましょう！

## 5月が旬！新じゃが！

じゃが芋の旬は「冬」と知られていますが、  
 5月に出荷するじゃが芋は「新じゃが」といっ  
 て冬に植えられて春に収穫されたものです。  
 冬のじゃが芋よりも、新じゃがは皮が薄く甘い  
 のが特徴です。キレイに洗って皮ごと食べるこ  
 とができます！

### 新じゃがとトマトとウインターのガーリックソテー

新じゃがはよく洗って食べやすい大きさに切りレ  
 ンジで加熱しておく。ウインターを食べやすい大きさに  
 切る。にんにくはみじん切りにしておく。  
 フライパンに油をひいてにんにくを炒め香りを出  
 す。そこに新じゃがを入れて焼き目をつける。ウイ  
 ンターとトマトを入れていた炒める。塩コショウで味  
 付けをして完成です！

## しっかり食べよう！朝ごはん！

1日を元気に過ごすためには朝ごはんはとても  
 大切です。朝ごはんを食べると、眠っていた脳  
 と体にエネルギーが補給され生活リズムを整え

てくれます。朝ごはんを食べないと  
 ぼーっとして集中力が出ない、  
 身体がだるく感じてしまいます。

トーストやおにぎり、バナナなどの  
 フルーツで簡単でもいいので毎日朝ごはんを  
 食べて、すっきりとした1日を過ごせるよう

にしましょう！



## 5月メニュー紹介★

- 5月2日…こいのほりオムレツ  
…オムレツにこいのほりをケチャップでかきます
- 5月8日…しそじゃこおにぎり  
…青しその香りがさっぱりするおにぎりです
- 5月9日…鶏肉とたけのこの煮物  
…旬のたけのこを使用した煮物です
- 5月27日…さっぱりねぎしょうが豚丼  
…豚肉でスタミナ満点！！

