



5月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼き、きんぴらごぼう、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、しらたき、ごま油、ごま、砂糖、米	○牛乳、さけ、○無塩バター、○ねりあん、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ	オレンジ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、いんげん、こまつな	○牛乳、○あんこのクッキー	18 土	ごはん、中華スープ、スタミナ中華あんかけ丼、くだもの	○砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、米	○牛乳、豚肉(もも)、○生クリーム、○ゼラチン	キャベツ、○オレンジ濃縮果汁、りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、しょうが、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	○牛乳、○ムース
02 木	ごはん、わかめのスープ、ミルフィーユトンカツ、コールスローサラダ、くだもの	○食パン、○マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、卵、○ハム、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、○きゅうり、カットわかめ、ねぎ	○牛乳、○サンドイッチ	20 月	ごはん、コンソメスープ、鶏肉ソテー、トマトソース、キャベツのツナあえ、くだもの	じゃがいも、○コーンスターチ、○小麦粉、○粉糖、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、○バター、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく	○牛乳、○ほろほろクッキー
07 火	ふるさと給食 ごはん、すまし汁、揚げ魚のきのこあんかけ、おかか和え、くだもの	○米粉、片栗粉、油、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、たら、○豆乳、油揚げ、かつお節	オレンジ、しいたけ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、○バナナ、にんじん、コーン缶、さやえんどう、しめじ、えのきたけ、ねぎ	○牛乳、○もっちりバナナケーキ	21 火	ごはん、すまし汁、白身魚のバター焼き、根菜の炒め煮、くだもの	○食パン、板こんにゃく、さといも、小麦粉、○マヨネーズ、油、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉、○さきいか、油揚げ、バター	バナナ、だいこん、○コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、いんげん(ゆで)、干しいたけ	○牛乳、○いかコーンカナッペ
08 水	ふるさと給食 ごはん、おかず汁、牛丼、玉ねぎドレッシングサラダ、くだもの	○じゃがいも、○油、油、ごま油、砂糖、米	○牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、ねぎ	○牛乳、○カレーライスポテト	22 水	ごはん、野菜スープ、肉じゃが、スパゲティのサラダ、くだもの	じゃがいも、○フランスパン、しらたき、マヨネーズ、スパゲティ、○砂糖、砂糖、油、オリーブ油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、牛肉(肩ロース)、ウインナー、○バター、○きな粉	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、さやえんどう、ねぎ、カットわかめ	○飲むヨーグルト、○きなこラスク
09 木	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、はるさめサラダ、くだもの	じゃがいも、米、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、米粉、油、砂糖	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○生クリーム、ハム、○ゼラチン	バナナ、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、にんにく	○牛乳、○オレンジムース	23 木	ごはん、みそ汁、さけのサラダ焼き、にんじんしりしり、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま、米	さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏もも肉、○油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、たまねぎ、さやえんどう、○にんじん、○ごぼう、ねぎ、カットわかめ、クリームコーン缶	○お茶、○かやく御飯
10 金	ごはん、ビーフンスープ、肉団子と野菜のホクホク煮、なます、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、片栗粉、ビーフン、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○バター、ちくわ、油揚げ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、だいこん、にんじん、○かぼちゃ、こまつな、ねぎ、しょうが	○牛乳、○パンブキンソフトクッキー	24 金	中国の料理 ごはん、中華スープ、油淋鶏、華風サラダ、くだもの	○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、油、ごま油、ごま、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○卵、○豆乳、ハム	バナナ、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○マーラーカオ
11 土	ごはん、みそ汁、牛肉の甘みそ丼、くだもの	○砂糖、油、片栗粉、三温糖、米	○牛乳、牛肉(肩ロース)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、ピーマン、カットわかめ	○牛乳、○プリン	25 土	ごはん、わかめのスープ、ビビンバ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、オレンジ・ネーブル、もやし、こまつな、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	○牛乳、○ゼリー
13 月	ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、ひじきと大豆の煮物、くだもの	○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、さば、蒸し大豆、米みそ(赤色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、ちくわ	バナナ、キャベツ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、さやえんどう、ひじき	○牛乳、○フルーツポンチ	27 月	ふるさと給食 みそ汁の日 ごはん、具たくさんみそ汁、チンジャオロース、そらまめのかきあげ、くだもの	小麦粉、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、○豆乳、牛肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、卵、○ゼラチン	りんご、たまねぎ、もやし、そらまめ、なめこ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	○牛乳、○ココアプリン
14 火	ごはん、豆乳スープ、ツナとじゃがいものカップ焼き、ごまサラダ、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、○卵、ウインナー、○バター	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、コーン(冷凍)、きゅうり、○レモン	○牛乳、○瀬戸内レモンケーキ	28 火	愛情の日	○米粉、○砂糖、○油	○牛乳、○卵、○生クリーム	○もも缶	○牛乳、○ショートケーキ
15 水	ごはん、みそ汁、ハンバーグ、野菜のマリネ、くだもの	○砂糖、パン粉、油、砂糖、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛ひき肉、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ウインナー、○ゼラチン	たまねぎ、バナナ、キャベツ、○いちご、きゅうり、にんじん、カットわかめ	○飲むヨーグルト、○パバロアいちご	29 水	ごはん、みそ汁、あじフライ、レモンドレッシングサラダ、くだもの	さといも、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、○小麦粉、砂糖、米	○牛乳、あじ、○クリームチーズ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、レモン、○レモン果汁	○牛乳、○チーズケーキ
16 木	お誕生会 ごはん、ベーコンのミルクスープ、魚のフライ、南瓜のサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、○米粉、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、米粉、米	○牛乳、豆乳、たら、○調製豆乳、卵、ベーコン、ハム、バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり	○牛乳、○蒸しパン	30 木	食育の日 ごはん、すまし汁、菊花シュウマイ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、しゅうまいの皮、○油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ウインナー	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、カットわかめ、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○マシュマロサクサクボール
17 金	ふるさと給食 ごはん、カレーライス、ブロッコリーと人参の和え物、くだもの	○米、じゃがいも、米粉、油、○砂糖、米	牛肉(もも)、○鶏ひき肉、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく、しょうが、○あおのり	○お茶、○とりそばろおにぎり	31 金	ごはん、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き、はっすん、くだもの	○米、砂糖、○ごま、米	豆乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、○しらす干し	オレンジ・ネーブル、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、いんげん、えのきたけ、マーマレード、○うめ干し、干しいたけ	○お茶、○梅じゃこおにぎり

3色食品群

黄
エネルギーのもとになるもの

赤
血や肉など体をつくるもの

緑
体の調子を整えるもの

こどもの日

5月5日は、子どもの日です。
 子どもの日は、「子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いするとともに、母に感謝する日」のことです。

子どものお祝いだけじゃなくて「お母さんに感謝する」という意味もあるんですよ。

鯉のぼりを飾ろう!

鯉・・・流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をも登る魚

＜鯉のぼりを飾る理由＞

★子どもたちが元気に大きくなることを願うために飾るそうです。

～認定こども園・保育所せらのふるさと給食～

子育て世代食育推進事業にて、世羅町の地場産物を積極的に使用して地産地消を推進し、食に関する興味や関心を高める働きに取り組みます。

今月のせら食材
しいたけ・牛肉

- 揚げ魚のきのこあんかけ
- 牛丼
- チンジャオロース
- カレーライス

みなさん、3色食品群をご存じですか？
 3色食品群とは、食べ物を体内の働きによって黄・赤・緑の3つのグループに分類したもののことを言います。
 黄・赤・緑のそれぞれの色から食べ物を2種類以上選び、普段の献立に取り入れることでバランスの良い食事を作ることが出来ます。
 ぜひ、皆さんも3色食品群を活用してみてください！