



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 木	ごはん、わかめのスープ、チキンカツ、大根とツナのサラダ、くだもの	○米粉、○砂糖、パン粉、油、○油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、鶏むね肉、○豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、だいこん、バナナ、にんじん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○もっちりバナナケーキ	19 月	みそ汁の日 ごはん、具たくさんみそ汁、鶏肉ソテートマトソース、中華サラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、油、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖、米	鶏むね肉、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、○豆乳生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、ホールトマト缶詰、だいこん、○ブルーベリージャム、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、○レモン果汁、カットわかめ、にんにく	◎牛乳、○お茶、○レアヨーグルトケーキ
02 金	ごはん、すまし汁、赤魚の照り焼き、おかか和え、くだもの	○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、あかうお、○ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節、◎牛乳	くだもの、もやし、にんじん、コーン缶、○コーン(冷凍)、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ツナサンド	20 火	ごはん、すまし汁、豆乳グラタン、白菜とツナのごま和え、くだもの	○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、マカロニ、ごま、米粉、パン粉、米	○牛乳、豆乳、ウインナー、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、○さきいか、油揚げ、◎牛乳	くだもの、だいこん、はくさい、たけのこ、○コーン(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ、塩こんぶ	◎牛乳、○牛乳、○いかコーンカナッペ
07 水	ごはん、おかず汁、ピビンバ、ブロッコリーとキャベツのサラダ、くだもの	○じゃがいも、マヨネーズ、ごま、○油、ごま油、○片栗粉、○米粉、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー、ウインナー、◎牛乳	くだもの、もやし、にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、○にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○にんじんボンデケーキ	21 水	ごはん、野菜スープ、肉じゃが、もやしのナムル、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、しらたき、砂糖、油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、さやえんどう、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁	◎牛乳、○牛乳、○黒糖蒸しパン
08 木	ごはん、コンソメスープ、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、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○バター、ちくわ、油揚げ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、だいこん、にんじん、○かぼちゃ、キャベツ、こまつな、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○パンプキンソフトクッキー	22 木	ごはん、みそ汁、魚のフライ、にんじんしりしり、くだもの	○米、パン粉、油、小麦粉、ごま、○砂糖、米	たら、○鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳	くだもの、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○とりそばろおにぎり
09 金	ごはん、クリームライス、パンサンスウ、くだもの	○米、じゃがいも、米、米粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豆乳、豚肉(もも)、○鶏もも肉、ハム、○油揚げ、◎牛乳	くだもの、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、○にんじん、○ごぼう	◎牛乳、○お茶、○かやく御飯	23 金	ふるさと給食 食育(アスパラ)ごはん、中華スープ、油淋鶏、アスパラのおかか和え、くだもの	○コッペパン、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏むね肉(皮付き)、○バター、○きな粉、かつお節、◎牛乳	くだもの、だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○きなこラスク
10 土	ごはん、すまし汁、豚肉の甘みそ丼、くだもの	油、片栗粉、三温糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	たまねぎ、くだもの、にんじん、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	24 土	ごはん、カレー、桃のムース	じゃがいも、米粉、油、米	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、にんじん、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
12 月	ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、煮おろし、ひじきと大豆の煮物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、さば、蒸し大豆、米みそ(赤色辛みそ)、○卵、○バター、油揚げ、豚ひき肉、◎牛乳	くだもの、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、○レモン、さやえんどう、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○瀬戸内レモンケーキ	26 月	ごはん、コンソメスープ、チンジャオロース、リョネーゼ、くだもの	じゃがいも、○コーンスターチ、○小麦粉、○粉糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、牛肉(もも)、○バター、ウインナー、米みそ(赤色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○ほろほろクッキー
13 火	ごはん、コーンスープ、栄養お好み焼き、ごまサラダ、くだもの	○砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、豆乳、卵、ウインナー、ベーコン、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、だいこん、コーン缶、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン、あおのり	◎牛乳、○牛乳、○フルーツポンチ	27 火	愛情の日 ごはん、すまし汁、牛丼、くだもの	じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、油、砂糖、米	○牛乳、牛肉(もも)、○卵、○豆乳生クリーム、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、にんじん、こまつな、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ショートケーキ
14 水	お誕生日会 ごはん、すまし汁、ハンバーグ、わかめサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、○砂糖、砂糖、パン粉、油、ごま油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○牛乳、牛ひき肉、○生クリーム、卵、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、○いちご、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○パパロアいちご	28 水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、あじの南蛮、米粉麺のみそマヨサラダ、くだもの	○食パン、さつまいも、米粉めし、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、米	○牛乳、あじ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ビザトースト
15 木	ごはん、みそ汁、さけのサラダ焼き、ピーマンのツナあえ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレーク、○油、マヨネーズ、ねりごま、三温糖、油、米	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、◎牛乳	くだもの、キャベツ、ピーマン、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール	29 木	ごはん、すまし汁、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	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、○しらす干し、◎牛乳	くだもの、もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごぼう、マーマレード、カットわかめ、○うめ干し、干しいいたけ	◎牛乳、○お茶、○梅じゃこおにぎり
16 金	ごはん、キーマカレー、パスタサラダ、くだもの	スパゲティ、○砂糖、米粉、マヨネーズ、油、米	○牛乳、鶏ひき肉、○豆乳生クリーム、ハム、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○オレンジムース	30 金	食育(お茶について) ごはん、豆乳スープ、鮭のカレー風味焼き、根菜のみそ煮、くだもの	○小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖、米	○牛乳、さけ、豆乳、○豆乳、○卵、○バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	くだもの、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやえんどう	◎牛乳、○牛乳、○紅茶のマフィン
17 土	ごはん、みそ汁、三色どんぶり、くだもの	○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、鶏ひき肉、卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○黒糖クッキー	31 土	ごはん、ボーケライス、フルーツヨーグルト	米粉、砂糖、○グラニュー糖、油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、○卵、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、しめじ、えのきたけ	◎牛乳、○牛乳、○シュガーパイ

元気な1日は朝ごはんから！

朝ごはんは、エネルギー補給だけのためではなく、あたまとからだ、おなかの3つのスイッチを目覚めさせ、規則正しい生活リズムを整えるうえでとても大切な食事です。
1日を元気に過ごすために毎日朝ごはんを食べましょう！



① あたまのスイッチ

ごはんに含まれるブドウ糖は、脳のエネルギーとなるため、脳の活動量がアップします。



② からだのスイッチ

体温が上がり、体の機能を調節するホルモンや免疫力を高めます。

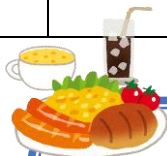


③ おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで腸の動きがよくなり、排便をしやすくなります。



朝ごはんプロジェクト



皆さん、朝ごはんを食べていますか？朝は忙しくて菓子パンのみ、ヨーグルトのみになっていませんか？
朝ごはんプロジェクトでは、朝ごはんの大切さを知ってもらうことを目的として、朝ごはんの提案をしていきます。
朝ごはんの簡単なレシピの紹介やオススメな調理器具などを玄関に置いてあるホワイトボードに掲示していくので楽しみに♪

～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、世羅町の地産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



米粉麺



アスパラガス

- ・米粉麺のみそマヨサラダ
- ・アスパラガスのおかか和え

