

# たのしい給食 3号

認定こども園  
新宝珠幼稚園

令和3年5月

月	火	水	木	金
<b>3</b> <b>憲法記念日</b> 	<b>4</b> <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> <b>ごはん</b> <b>肉団子のソース煮</b> <b>こふき芋</b> <b>具だくさんスープ</b> ○精白米 ○肉団子 ○じゃが芋 青のり ○大根 人参 きゃべつ フイヨン	<b>7</b> <b>チャーハン</b> <b>ビーフンの炒め物</b> <b>中華スープ</b> ○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ フイヨン ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 薄口 ○もやし 人参 中華料理の素
<b>10</b> <b>ごはん</b> <b>ささみフライ</b> <b>ひじきの和風サラダ</b> <b>みそ汁</b> ○精白米 ○ささみフライ ○ひじき きゅうり 人参 コーン マヨドレ 黒潮だし 砂糖 みりん 濃口 ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん 薄口	<b>11</b> <b>卵不使用小山型パン</b> <b>クリームシチュー</b> <b>チンゲン菜のおかか和え</b> ○卵不使用小山型パン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールウ 牛乳 ○チンゲン菜 もやし 人参 かつお節 濃口 砂糖 みりん	<b>12</b> <b>煮込みうどん</b> <b>ツナサラダ</b> ○うどん 白菜 小松菜 人参 えのき 土生姜 黒潮だし 濃口 薄口 みりん ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ キャノーラ油 砂糖 酢 薄口	<b>13</b> <b>豆ごはん</b> <b>鮭の照り焼き</b> <b>白菜の煮浸し</b> <b>すまし汁</b> ○精白米 えんどう豆 塩 ○鮭 濃口 酒 みりん 砂糖 ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 薄口 砂糖 みりん ○玉ねぎ しめじ 黒潮だし 薄口 みりん	<b>14</b> <b>春の遠足</b> 
<b>お菓子 牛乳</b>	<b>おやつおにぎり 牛乳</b>	<b>マフィン 牛乳</b>	<b>お菓子 牛乳</b>	
<b>17</b> <b>ごはん</b> <b>揚げぎょうざ</b> <b>切り干し大根の煮物</b> <b>洋風スープ</b> ○精白米 ○ぎょうざ ○切干大根 人参 板こんにゃく 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 酒 ○白菜 コーン フイヨン	<b>18</b> <b>ごはん</b> <b>さばの煮付け</b> <b>野菜三色和え</b> <b>すまし汁</b> ○精白米 ○さば 土生姜 濃口 砂糖 みりん 酒 ○きゃべつ 人参 ほうれん草 薄口 みりん ○わかめ 大根 黒潮だし 薄口 みりん	<b>19</b> <b>中華丼</b> <b>じゃが芋フライ</b> <b>中華スープ</b> ○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 しいたけ 中華料理の素 濃口 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ○じゃが芋 塩 片栗粉 ○小松菜 えのき 中華料理の素	<b>20</b> <b>ごはん</b> <b>厚揚げと野菜の煮込み</b> <b>ブロッコリーのごま和え</b> <b>みそ汁</b> ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 濃口 みりん 砂糖 酒 ○ブロッコリー 人参 ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○もやし 人参 黒潮だし 白みそ 薄口 みりん	<b>21</b> <b>ビーフカレーライス</b> <b>コーンサラダ</b> ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ 人参 きゅうり コーン 酢 砂糖 キャノーラ油 薄口
<b>お菓子 牛乳</b>	<b>お好み焼き 牛乳</b>	<b>ジャムサンドイッチ 牛乳</b>	<b>お菓子 牛乳</b>	<b>りんご蒸しパン 牛乳</b>
<b>24</b> <b>ごはん</b> <b>牛肉と春雨の炒め物</b> <b>ドレッシングサラダ</b> <b>わかめスープ</b> ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 春雨 濃口 砂糖 みりん ごま油 ○きゃべつ 人参 きゅうり 酢 砂糖 薄口 キャノーラ油 ○わかめ ごま 鶏がら	<b>25</b> <b>ごはん</b> <b>野菜のみそ炒め</b> <b>白菜の磯辺和え</b> <b>すまし汁</b> ○精白米 ○豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 赤みそ 白みそ みりん 酒 濃口 ○白菜 きざみのり 薄口 みりん ○豆腐 黒潮だし 薄口 みりん	<b>26</b> <b>五目ラーメン</b> <b>もやしのナムル</b> ○中華そば 豚肉 白菜 人参 しいたけ ねぎ 土生姜 鶏がら 濃口 薄口 ごま油 ○もやし ほうれん草 人参 濃口 ごま油 塩 砂糖	<b>27</b> <b>ごはん</b> <b>すきやき風煮込み</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>洋風スープ</b> ○精白米 ○牛肉 白菜 玉ねぎ 人参 焼き豆腐 麩 突きこんにゃく 黒潮だし 濃口 みりん 砂糖 ○じゃが芋 人参 きゅうり マヨドレ ○きゃべつ 玉ねぎ フイヨン	<b>28</b> <b>ミートスパゲティ</b> <b>海藻サラダ</b> ○スパゲティ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 トマトピューレ コンソメ 小麦粉 ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 濃口 砂糖 酢 ごま油
<b>お菓子 牛乳</b>	<b>お麩のラスク 牛乳</b>	<b>手作りクッキー 牛乳</b>	<b>お菓子 牛乳</b>	<b>五目おにぎり 牛乳</b>
<b>31</b> <b>ごはん</b> <b>厚揚げのマーボー豆腐</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>みそ汁</b> ○精白米 ○豚ミンチ 厚揚げ 玉ねぎ 人参 土生姜 黒潮だし 濃口 薄口 砂糖 酒 片栗粉 ○マカロニ 玉ねぎ 人参 きゅうり ハム マヨドレ ○麩 黒潮だし 薄口 みりん	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">5月給食だより</h2> <p style="text-align: center;">入園、進級から1ヶ月、寒暖差も和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。新しい環境にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。子どもたちが元気に毎日を送るためには、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかりとることが大切です。朝食を食べることで、脳や体にエネルギーが補給され体温が上昇します。これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。早寝・早起きの習慣を見につけて、毎日元気に過ごしましょう。</p> </div> 			
<b>お菓子 牛乳</b>				

\* 初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください。今月の栄養平均値 3号エネルギー 480kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.6g