

# 令和5年度 5月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				茶	茶	茶
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
※	1	月	ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ フルーツ	鶏肉 いか	油 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン 人参 きゅうり コーン フルーツ
			☆ あべかわマカロニ・牛乳	牛乳 きなこ	マカロニ 砂糖	
※	2	火	わかめむすび こいのぼりオムレツ 人参しりしり 豆乳スープ フルーツゼリー	わかめの素 卵 ベーコン 牛乳 チーズ ベーコン 豆乳	米 じゃがいも ごま 油 ゼリーの素	ほうれん草 人参 玉ねぎ グリンピース ケチャップ 人参 玉ねぎ 人参 大根 黄桃缶 みかん缶 パイン缶
			☆ かぶとのチーズ揚げ・牛乳	牛乳 チーズ	春巻きの皮 じゃがいも 小麦粉 バター 油	
※	6	土	中華そば 粉ふきいも フルーツ	豚肉 わかめ かまぼこ 青のり	中華麺 じゃがいも	人参 玉ねぎ 葱 コーン 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
※	8	月	ごはん 白身魚の新緑揚げ そら豆 みそけんちん汁 フルーツ	白身魚 豆腐 みそ	油 小麦粉 里芋 板こんにゃく 油	パセリ そら豆 葱 フルーツ
			☆ お好み焼き・牛乳	牛乳 卵 ハム 青のり	小麦粉	葱 コーン キャベツ
※	9	火	ごはん ポークビーンズ キャベツとわかめの酢の物 フルーツ	豚肉 水煮大豆 わかめ	じゃがいも 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ コーン 人参 フルーツ
			☆ カレーラスク・牛乳	牛乳 粉チーズ	パン マヨネーズ カレー粉	
※	10	水	枝豆ごはん 鶏のから揚げ スパゲティサラダ プチトマト	ちりめん 鶏肉 ツナ	米 かたくり粉 油 スパゲティ マヨネーズ 油	枝豆 きゅうり キャベツ 人参 コーン プチトマト
			☆ ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
※	11	木	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の磯和え 豚汁 フルーツ	赤魚 海苔 豚肉 みそ	砂糖 かたくり粉 ごま油 板こんにゃく 里芋	生姜 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
			☆ 小松菜のホットケーキ・牛乳	牛乳 スキムミルク	ホットケーキミックス 砂糖	小松菜
※	12	金	ごはん 凍り豆腐の卵とじ 切干大根の甘酢あえ フルーツ	卵 凍り豆腐 ハム	砂糖 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ニラ 小松菜 人参 切干大根 フルーツ
			☆ 里芋ロッククッキー・牛乳	牛乳	里芋 小麦粉 砂糖 バター	
13 土 お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)						
※	15	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 春雨のごま酢和え フルーツ	牛肉	砂糖 春雨 ごま 砂糖	竹の子 生姜 アスパラガス 人参 しめじ 大根 人参 ほうれん草 もやし フルーツ
			☆ わらび餅・牛乳	牛乳 きなこ	砂糖 わらび粉	
※	16	火	ごはん 生揚げの野菜あんかけ 人参とひじきのサラダ フルーツ	生揚げ 豚肉 ひじき ちりめん ハム	ごま油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 小松菜 人参 フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	牛乳 卵	パン バター 砂糖	
※	17	水	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま炒め フルーツ	牛肉 ちりめん	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 人参 フルーツ
			☆ パナナヨーグルト・おしゃぶり昆布	ヨーグルト スキムミルク 昆布		バナナ
※	18	木	ごはん さばの塩焼き 白和え シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	さば 豆腐 豚肉	板こんにゃく 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 しいたけ ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ
			☆ クラッカーサンド・牛乳	牛乳 チーズ ハム	クラッカー いちごジャム	きゅうり
※	19	金	ごはん クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ハム	じゃがいも シチュールウ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
			☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	牛乳 スキムミルク	油 ホットケーキミックス 黒糖	

