



# 5月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(木)	こどもの日のお祝い会	こいのぼりライス 			かしわもち 牛乳
2(金)	ごはん、鶏団子と高野の煮物そら豆添え大根のみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐、みそ 豚ひき肉	米(七分)、植物油 細目パン粉、上白糖	玉ねぎ、にんじん そらまめ、青ねぎ 大根	お菓子 牛乳
7(水)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、ごま油 薄力粉、植物油 じゃがいも	果物、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ チンゲン菜、ピーマン	お菓子 果物 牛乳
8(木)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁 (もちふ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ きな粉	米(七分)、植物油 三温糖、もちふ ねじりマカロニ、上白糖	玉ねぎ キャベツ にんじん、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
9(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ にんじんの炒り煮、ほうれん草のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 本みりん	にんじん、みつば さやいんげん ほうれん草、玉ねぎ えのきたけ	プリン 牛乳
10(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳
12(月)	ごはん、タンドリーチキン 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 鶏肉	米(七分) マヨネーズ(卵不使用) 植物油、じゃがいも	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん ホーロー、パセリ	お菓子 牛乳
13(火)	ごはん、魚の竜田揚げ キャベツのごま和え、豆腐のみそ汁	牛乳、魚 木綿豆腐 みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 白ごま、上白糖	しょうが、キャベツ にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
14(水)	イタリアンスパゲッティ コーンスープ	牛乳 豚肉	スパゲッティ、植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ ピーマン、びなしめじ クレープ、パセリ	お菓子 牛乳
15(木)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、牛肉 油揚げ、みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん、薄力粉、上白糖	にんじん、玉ねぎ さやいんげん 青ねぎ	蒸しパン 牛乳
16(金)	ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 牛肉	米(七分) 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん 玉ねぎ、キャベツ	ヨーグルト 牛乳
17(土)	きつね丼 お茶	油揚げ 牛乳 	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
19(月)	ごはん、魚の塩焼き ほうれん草のごま和え、大根のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、植物油 白ごま 上白糖	ほうれん草、にんじん 大根、玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
20(火)	豆ごはん、鶏肉のから揚げ きゅうりもみ、新たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油 白ごま	果物、うすいえんどう豆 きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
21(水)	光陽カレーラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 ベーコン(オカダム)	中華めん(ゆで)、ごま油 かたくり粉、植物油	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ チンゲン菜	お菓子 牛乳
22(木)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁 (もちふ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ きな粉	米(七分)、植物油 三温糖、もちふ ねじりマカロニ、上白糖	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
23(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ にんじんの炒り煮、ほうれん草のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 本みりん	にんじん、みつば さやいんげん ほうれん草、玉ねぎ えのきたけ	プリン 牛乳
24(土)	豚丼 お茶	豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
26(月)	ごはん、タンドリーチキン 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 鶏肉	米(七分) マヨネーズ(卵不使用) 植物油、じゃがいも	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん ホーロー、パセリ	お菓子 牛乳
27(火)	ごはん、魚の竜田揚げ キャベツのごま和え、豆腐のみそ汁	牛乳、魚 木綿豆腐 みそ	米(七分)、本みりん かたくり粉、揚げ油 白ごま、上白糖	しょうが、キャベツ にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
28(水)	イタリアンスパゲッティ コーンスープ	牛乳 豚肉	スパゲッティ、植物油 かたくり粉、薄力粉 上白糖	果物、にんじん、玉ねぎ ピーマン、びなしめじ クレープ、パセリ	お菓子 果物 牛乳
29(木)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、牛肉 油揚げ、みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖、そうめん 薄力粉、上白糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ	蒸しパン 牛乳
30(金)	ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ きゅうり、キャベツ	ヨーグルト 牛乳
31(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。

## 「いただきます」・「ごちそうさま」のこころ

私たちは食前・食後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますが、この言葉には動物や野菜などの命を「いただきます」という感謝や、それらを育ててくれる人、運んでくれる人、調理してくれる人などへのお礼の気持ちがこめられています。

子どもが自分から「いただきます」「ごちそうさま」と言えるようになるのは時間もかかるとは思いますが、大人も一緒にあいさつし、習慣づけることで「ありがとう」の気持ちを育てていきましょう。

	今月の主な栄養 (1日の平均)	
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	488kcal	530kcal
たんぱく質	19.5g	22.1g
脂 質	17.4g	19.1g
食塩相当量	1.5g	1.6g

