



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(金)	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(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
7(木)	カレーラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 ベーコン(おがらム) きな粉	中華めん(ゆで)、植物油 かたくり粉、ごま油 ねじりマカロニ、上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、チンゲン菜	マカロニの あべかわ 牛乳
8(金)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちろ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、もちろ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	フルーツゼリー 牛乳
9(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
11(月)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、豚肉 油揚げ、みそ かえりちりめん	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん 玉ねぎ、さやいんげん 青ねぎ	お菓子 牛乳
12(火)	ごはん、魚の竜田揚げ キャベツのごま和え、新玉ねぎのみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、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	蒸しパン 牛乳
13(水)	ミートスパゲッティ コーンスープ	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、かたくり粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ クリーム	お菓子 お茶
14(木)	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 ヨーグルト	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	ヨーグルト お茶
15(金)	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 クリーム	お菓子 牛乳
16(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) かたくり粉、植物油	にんじん、白菜 しょうが、青ねぎ	お菓子 牛乳
18(月)	豆ごはん、鶏肉のから揚げ きゅうりもみ、わかめのみそ汁	牛乳、鶏肉 かつわかめ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、白ごま	うずいえんどう豆 きゅうり、玉ねぎ 青ねぎ、にんじん	お菓子 牛乳
19(火)	ごはん、白身魚のフライ ポークビーンズ、野菜スープ	牛乳、魚三枚おろし 鶏ひき肉 大豆(蒸し刻み)	米(七分)、植物油 上白糖、薄力粉	果物、にんじん 玉ねぎ、キャベツ セロリー	お菓子 果物 牛乳
20(水)	ごはん、鶏団子と高野の煮物そら豆添え じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐 みそ、かつお削り節、手巻き用すしのり	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん そらまめ、青ねぎ	おにぎり (おかか) お茶
21(木)	カレーラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 ベーコン(おがらム) きな粉	中華めん(ゆで)、植物油 かたくり粉、ごま油 ねじりマカロニ、上白糖	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、チンゲン菜	マカロニの あべかわ 牛乳
22(金)	ごはん、肉豆腐 キャベツのみそ汁(もちろ)	牛乳、牛肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、植物油 三温糖、もちろ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ	果物ゼリー 牛乳
23(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
25(月)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、豚肉、油揚げ みそ、かえりちりめん	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ	お菓子 牛乳
26(火)	ごはん、魚の竜田揚げ キャベツのごま和え、新玉ねぎのみそ汁	牛乳、魚 油揚げ、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	蒸しパン 牛乳
27(水)	ミートスパゲッティ コーンスープ	牛乳、豚ひき肉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、かたくり粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ クリーム	お菓子 お茶
28(木)	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 ヨーグルト	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	ヨーグルト お茶
29(金)	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 クリーム	お菓子 牛乳
30(土)	豚丼 お茶	牛乳 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

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。

食事のあいさつをしましょう



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。

動物や野菜などの命をいただくという感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。ご家庭でもみんなであいさつをして、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。

教えて 名前の由来



そらまめ

そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。

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	505kcal	545kcal
たんぱく質	19.9g	22.5g
脂 質	18.0g	19.5g
食塩相当量	1.5g	1.6g