

5月の給食だより

新緑の美しい5月となりました。新しい環境の中で、

給食やおやつをよく食べてくれるようになり嬉しく

思います。ゴールデンウィークの連休も続きます。気持ちの
良い晴れた日にはお外でご飯を食べたり、『端午の節句』に


は柏餅を食べたり・・・🌟行事も楽しめるといいですね。




令和 4年 5月 めばえのいわ保育園

2(月)		6(金)		7(土)	
ごはん・魚のカレーニエール ビーンズポテトサラダ・みそ汁(小松菜) ☆精白米 ☆メルルーサ カレー粉 ☆大豆 じゃが芋 人参 きゅうり ツナ缶 ☆小松菜 玉ねぎ 人参 えのき		大豆入り野菜カレー・ブロッコリー みそ汁(きのこ) ☆豚・牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 精白米 カレールウ ☆ブロッコリー ☆しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ		ご飯・厚揚げのそぼろ煮・五目きんぴら すまし汁 ☆精白米 ☆厚揚げ 鶏ひき肉 人参 いんげん ☆大根 人参 しらたき こねぎ ☆わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	
りんごとさつまいものレモン煮・牛乳 ☆りんご さつまいも レモン ☆牛乳		きな粉サンド・牛乳(3時) ☆食パン きな粉 牛乳 ☆牛乳		お菓子・プルーン・牛乳 ☆おかし ☆干しプルーン	
9(月)		10(火)		11(水)	
鮭ごはん・納豆サラダ・みそ汁(かぼちゃ) ☆精白米 さけ わかめ ☆納豆 キャベツ 人参 きゅうり ☆人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ		ご飯・豚の塩麹焼き・切干し大根の煮物 すまし汁(わかめ・えのき) ☆精白米 ☆豚肉 玉ねぎ ねぎ ☆切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆えのきたけ わかめ 玉ねぎ 人参		ご飯・高野の含め煮・野菜ソテー・豚汁 ☆精白米 ☆高野豆腐 ☆玉ねぎ きゃべつ ピーマン 人参 ☆豚肉 こんにゃく さといも 大根 人参 ねぎ	
フライドポテト・牛乳(3時) ☆じゃがいも ☆牛乳		りんごゼリー・牛乳 ☆りんごジュース りんご ゼラチン ☆牛乳		わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆精白米 乾わかめ ☆牛乳	
16(月)		17(火)		18(水)	
ご飯・豚の生姜焼き・バイクドじゃが みそ汁(切干大根) ☆精白米 ☆豚肉 しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ ☆じゃがいも あおのり ☆切干しだいこん 人参 しめじ 油揚げ		ご飯・鮭のチャンチャン焼き スナックえんどう・すまし汁 ☆精白米 ☆さけ キャベツ 椎茸 人参 玉ねぎ ピーマン ☆スナックえんどう ☆豆腐 ねぎ 玉ねぎ ワカメ		高野豆腐のそぼろ丼・煮玉子 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆精白米 凍り豆腐 人参 鶏ひき肉 いんげん しいたけ ☆鶏卵 ☆かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	
お麩のスナック・りんご・牛乳(3時) ☆麩 バター きな粉 ☆りんご		ツナコーン芋餅・牛乳 ☆じゃがいも とうもろこし ツナ缶 ☆牛乳		じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆精白米 しらす干し あおのり ☆牛乳	
23(月)		24(火)		25(水)	
親子丼ぶり・ブロッコリーのおかか和え 豆乳スープ ☆鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ みつば のり ☆ブロッコリー 人参 かつお節 ☆豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ		ご飯・カレイの煮つけ・切り干し大根のサラ みそ汁(厚揚げ) ☆精白米 ☆がれい ☆切干しだいこん 人参 きゅうり ☆厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな		ご飯・納豆・千草焼・小松菜のおひたし すまし汁(わかめ・えのき) ☆精白米 ☆納豆 ☆鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 鶏卵 さやいんげん ☆こまつな えのきたけ 削り節 人参 ☆えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ	
さつまいもスティック・牛乳(3時) ☆牛乳 ☆さつまいも		お菓子・プルーン・牛乳(3時) ☆おかし ☆干しプルーン ☆牛乳		きなこおにぎり・牛乳(3時) ☆ご飯 きな粉 ☆牛乳	
30(月)		31(火)		26(木)	
牛丼・ひじき煮・味噌ミルクスープ ☆牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 精白米 ☆乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん ☆大根 人参 玉ねぎ こねぎ		ご飯・白身魚のしそ焼・納豆ハリハリ和え みそ汁(里芋) ☆精白米 ☆メルルーサ しその葉 ☆納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆さといも 玉ねぎ こねぎ 人参		ご飯・鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め・みそ汁 ☆精白米 ☆鶏もも肉 ☆青ピーマン 人参 しらす干し ☆人参 玉ねぎ ぶなしめじ じゃがいも	
ピザトースト・牛乳(3時) ☆食パン チーズ ツナ缶 トウモロコシ ☆牛乳		フルーツヨーグルト ☆ヨーグルト バナナ りんご みかん缶詰		きなこおにぎり・牛乳(3時) ☆ご飯 きな粉 ☆牛乳	
27(金)		28(土)		21(土)	
ご飯・高野のから揚げ・コーンサラダ かきたま汁 ☆精白米 ☆凍り豆腐 ☆とうもろこし キャベツ 人参 ☆鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな		蒸し芋・牛乳(3時) ☆さつまいも ☆牛乳		けんちんうどん 里芋のそぼろ煮 ☆うどん 豆腐 だいこん 人参 ごぼう ねぎ ☆さといも 鶏ミンチ 人参 いんげん	
22(月)		23(火)		24(水)	
ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ・かきたま汁 ☆精白米 ☆鶏もも肉 ☆人参 きゅうり ひじき キャベツ ☆鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆食パン しらす干し チーズ 青のり ☆牛乳		お菓子・バナナ・牛乳 ☆おかし ☆バナナ ☆牛乳	
19(木)		20(金)		21(土)	
ご飯・赤魚の煮付け・小松菜のおひたし 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆精白米 ☆赤魚 ☆こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆豆乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ		ご飯・すずきの照焼・酢の物 みそ汁(きのこ) ☆精白米 ☆すずき ☆きゅうり わかめ 人参 ☆ぶなしめじ えのきたけ 人参 玉ねぎ こねぎ		りんご・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆りんご ☆おかし	
12(木)		13(金)		14(土)	
ご飯・赤魚の煮付け・小松菜のおひたし 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆精白米 ☆赤魚 ☆こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆豆乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ		ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ・かきたま汁 ☆精白米 ☆鶏もも肉 ☆人参 きゅうり ひじき キャベツ ☆鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(麩、わかめ) ☆精白米 ☆人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも ☆納豆 ☆麩 玉ねぎ ワカメ 人参	

インスタ



ホームページ



★Instagramやホームページでレシピの紹介や給食の様子を配信してます！
 レシピを見て、作ってみました♪の音が嬉しいです。ぜひご覧ください。



