



令和2年 5月給食献立表



枚田みのり保育園



日曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1 金	ご飯 魚のカレー焼き ひじきサラダ みそ汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 オレンジ チーズ	まがれい・木綿豆腐・ 普通牛乳・プロセステーズ	精白米・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・乾ひじき・ キャベツ・コーン缶詰粒・こまつ な・たまねぎ・バナナ
2 土	ご飯 豚のしょうが煮 かつお和え みそ汁(きやべつ・油揚げ) バナナ	牛乳 せんべい	ぶたもも・かつお節・ 油揚げ・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	たまねぎ・にんじん・しょうが・青 ねぎ・ほうれん草・りょくとうもや し・キャベツ・えのきたけ・バナナ
7 木	大豆入りカレー フロッキー入りツナサラダ ゆで卵 福神漬	牛乳 玄米フレーククッキー (レーズン)	牛かた(脂身)・蒸し大豆・まぐろ 油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネー ズ・玄米粉・有塩バター・薄力 粉	たまねぎ・にんじん・プロッコ リー・キャベツ・福神漬・レーズン
8 金	ひじきごはん こいのぼりハンバーグ フライドポテト コンソメスープ いちご	牛乳 こどもの日クッキー	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛 乳	精白米・じゃがいも・薄力粉・ 有塩バター	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ・ グリーンピース・たまねぎ・トマ トケチャブ・アスパラガス・キャベ ツ・いちご
9 土	牛丼 ほうれん草のゆかり和え みそ汁(豆腐)	牛乳 クラッカー	牛もも・木綿豆腐・油揚げ・普 通牛乳	精白米・スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ほう れん草・りょくとうもやし
11 月	親子丼 キャベツとちくわの和え物 みそ汁(なす・油揚げ)	お茶 フルーツヨーグルト	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・油揚 げ・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・糸みつば・ キャベツ・りょくとうもやし・なす・ 青ねぎ・バナナ・ハインアップル 缶詰・みかん缶詰・レーズン・リ
12 火	ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜の炒め煮 みそ汁(かぼちゃ) 納豆	牛乳 苺スコーン	赤魚・生揚げ・甘みそ・納豆・ 普通牛乳	精白米・ごま油・ホットケーキ ミックス	しょうが・こまつな・キャベツ・ぶ なしめじ・かぼちゃ・にんじん・た まねぎ・青ねぎ・いちごジャム
13 水	ご飯 春野菜と大豆のかきあげ かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(豆腐)	牛乳 オレンジゼリー	大豆・牛ひき肉・木綿豆腐・普 通牛乳	精白米・じゃがいも・薄力粉	にんじん・たまねぎ・アスパラガ ス・かぼちゃ・さやいんげん・切 干しだいこん・青ねぎ・オレンジ ジュース・寒天・みかん缶詰
14 木	えんどうご飯 豚の生姜焼き ペイクドじゃが だけのこ入りかきたま汁	牛乳 りんご 小魚	ぶたかたロース・鶏卵・普通牛 乳・煮干し	精白米・じゃがいも	グリーンピース・たまねぎ・にんじ ん・しょうが・あおのり・たけのこ・ 青ねぎ・えのきたけ・りんご
15 金	魚の甘酢あんかけ ひじき煮 けんちん汁	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)	ホキ・焼き竹輪・蒸し大豆・油 揚げ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・さといも・食パ ン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ 乾ひじき・だいこん・ごぼう・青ね ぎ・ブルーベリージャム
16 土	焼きそば ゆかりの和えもの みそ汁(豆腐)	牛乳 おほかおにぎり	ぶたかたロース・削り節・木綿 豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	にんじん・たまねぎ・りょくとうも やし・キャベツ・青ピーマン・青ねぎ
18 月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとアスパラのソテー みそ汁(豆腐) バナナ	ヤクルト レモンラスク	さけ・ウインナーソーセージ・ 油揚げ・乳酸菌飲料	精白米・マヨネーズ・有塩バ ター・じゃがいも・ロールパン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ア スパラガス・青ねぎ・バナナ・レモ ン果汁
19 火	ご飯 豆腐のツナグラタン 切り干し大根のサラダ 春キャベツのコンソメスープ	牛乳 りんご するめ	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・プ ロセステーズ・ロースハム・普 通牛乳・焼きするめいか	精白米・薄力粉・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・切干しだいこ ん・きゅうり・冷凍コーン・キャベ ツ・ぶなしめじ・りんご

日曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
20 水	ご飯 牛肉の柳川風 フロッキーのおかかあえ みそ汁(きやべつ・油揚げ)	牛乳 バナナ チーズ	牛かたロース・鶏卵・かつお 節・油揚げ・甘みそ・普通牛 乳・プロセステーズ	精白米	ごぼう・たまねぎ・にんじん・長ね ぎ・フロッキー・りょくとうもやし・ キャベツ・えのきたけ・バナナ
21 木	わかめごはん 鶏の味噌煮 いり豆腐 すまし汁(切干大根・小松菜)	牛乳 フレンチトースト	さば・甘みそ・木綿豆腐・鶏卵・ 普通牛乳	精白米・食パン・グラニュー糖	カットわかめ・しょうが・たまねぎ・ にんじん・さやいんげん・ぶなしめ じ・切干しだいこん・こまつな
22 金	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草とまよしのナムル すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳 フルーツゼリー	若鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・しらす・いり ごま・ごま油	ほうれん草・りょくとうもやし・に んじん・えのきたけ・たまねぎ・塩 わかめ・ぶどうジュース・粉寒天・ みかん缶詰・ハインアップル缶詰
23 土	ツナ入り炊き込みご飯 肉じゃが みそ汁(豆腐)	牛乳 ココアケーキ	まぐろ油漬缶詰・油揚げ・牛か た(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホットケッ キミックス	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・ ゆでさやいんげん・青ねぎ・ひじき
25 月	ナポリタンスバゲティ かぼちゃのオープン焼き 野菜のミルクスープ	牛乳 わかめおにぎり	牛ひき肉・ぶたひき肉・プロセ ステーズ・普通牛乳	マカロニ・スバゲティ・じゃがいも・ 精白米	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ トマトホール缶詰・トマケチャブ・ かぼちゃ・フロッキー・ぶなしめ
26 火	膳の白みそ焼き ほうれん草の卵とじ すまし汁(切干大根)	牛乳 ツナマヨトースト	さわか・甘みそ・鶏卵・普通牛 乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・食パン・マヨネーズ	ほうれん草・りょくとうもやし・ぶ なしめじ・切干しだいこん・たまね ぎ・にんじん・青ねぎ・冷凍コーン
27 水	ご飯 高野のフライ キャベツのごまマヨ和え すまし汁(水菜・豆腐)	牛乳 ミルクババロア (オレンジソース)	凍り豆腐・ロースハム・木綿豆 腐・普通牛乳・ゼラチン・ホイッ プクリーム	精白米・パン粉・薄力粉・いり ごま・マヨネーズ・グラニュー糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・りょ くとうもやし・みずけな・たまね ぎ・オレンジジュース・レモン果汁
28 木	ご飯 鶏の梅焼き 五目きんぴら みそ汁(かぼちゃ)	健康ふりかけ オレンジ	牛乳 豆腐わらびもち	精白米・じゃがいも・生いも板 こんにやく・三温糖・ごま油・い りごま・片栗粉	うめ塩漬・にんじん・ごぼう・さや いんげん・かぼちゃ・たまねぎ・青 ねぎ・あおのり・オレンジ
29 金	ご飯 ちくさやき 魚のツナサラダ 豚汁	牛乳 オレンジ お麩スナック	鶏卵・鶏ひき肉・ぶたもも・木 綿豆腐・普通牛乳	精白米・マカロニ・スバゲティ・ 生いも板こんにやく・車ふ・有 塩バター	にんじん・たまねぎ・ひじき・青ね ぎ・フロッキー・冷凍コーン・ごぼ う・だいこん・ぶなしめじ・オレンジ
30 土	中華丼 新じゃがの煮ころがし わかめスープ	牛乳 バナナ ポップコーン	ぶたかたロース・木綿豆腐・普 通牛乳	精白米・じゃがいも・ポップコー ン・なたね油	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ はさい・たけのこ水漬缶詰・青ね ぎ・塩わかめ・バナナ

端午の節句★  
5月5日は子どもの日、子どもたちの幸せを願い、  
健やかな育ちを祝う日です。  
園でも、5月8日(金)を子どもの日メニューとしています。

免疫細胞のもととなるたんぱく質  
喉や鼻の粘膜を保護するビタミンA  
白血球の働きを活性にするビタミンC



良質なたんぱく質・・・肉、魚、豆腐、卵、納豆  
ビタミンA・・・ほうれん草、かぼちゃ、人参、  
フロッキー  
ビタミンC・・・オレンジ、じゃがいも、ピーマン



園でもこれらの食材を給食にとり入れています。

風邪に効く・免疫力UP  
疲れがたまっていたり、睡眠不足が続いたりすると、ウイ  
ルスに感染して風邪にかかりやすくなります。  
免疫力とはウイルスをはねかえす力です。バランスの良い  
食事で、免疫を高めておきましょう。

