

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 水	豚肉のしょうが焼き ナポリタンペンネ 具だくさん味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい	普通牛乳・豚肉・ウインナー	赤ビスコ・ペンネ・三温糖・じゃがいも 米・おにぎりせんべい	たまねぎ・しょうが・青ピーマン・トマト缶詰 にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
2 木	大豆入りハヤシライス さっぱりスパサラ フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 おふのきなこラスク	普通牛乳・豚もも・豚肉・だいず きな粉	ミレービスケット・じゃがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 おつゆふ・無塩バター・グラニュー糖	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん カットわかめ・りんご
7 火	鮭の味噌マヨパン粉焼き 切干大根の煮物 豆腐と小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(いちご)	牛乳 ウエハース 牛乳 さくさくサブレ	普通牛乳・サーモン・豚ひき肉 油揚げ・絹ごし豆腐	鉄カルウエハース・片栗粉 マヨネーズ・パン粉・三温糖・米 薄力粉・上白糖・調合油・ごま	あおのり・切干しだいこん・にんじん 青ピーマン・こまつな・西洋かぼちゃ いちご
8 水	ふわふわ丼 ブロッコリーのしらす和え キャベツとごぼうの味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 ケチャップポテト	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏卵 しらす干し	赤ビスコ・三温糖・米・ごま油 じゃがいも・調合油	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みつば ブロッコリー・キャベツ・ごぼう・カットわかめ 清見オレンジ
9 木	さばの塩焼き 厚揚げの和風マーボー ほうれん草とえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 じゃがいもボンデケーキ	普通牛乳・まさば・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・バルメザンチーズ エメンタルチーズ	ミレービスケット・片栗粉・三温糖・米 じゃがいも・薄力粉	大根・にんじん・れんこん・白ねぎ・しょうが ほうれん草・えのきたけ・りんご
10 金	豚肉と厚揚げのうま煮 ペンネソテー もやしとじゃがいものすまし汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・豚肉・厚揚げ・かつお缶詰	赤ビスコ・三温糖・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・じゃがいも・米	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・青ピーマン・りよくとうもろこし カットわかめ・りんご
11 土	中華丼 ゆかりパスタ 高野豆腐と人参の味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・豚肉・高野豆腐	野菜バー・片栗粉・三温糖・米 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ミレービスケット	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
13 月	あんかけチャーハン 春雨サラダ わかめスープ フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 あんバターサンド	普通牛乳・サーモン・鶏卵 かつお缶詰・絹ごし豆腐・つぶしあん	野菜バー・米・片栗粉・緑豆はるさめ 三温糖・ごま油・食パン・無塩バター	白ねぎ・にんじん・ほうれん草 スイートコーン缶詰・きゅうり・りよくとうもろこし 乾しいたけ・カットわかめ・りんご
14 火	さわらのピザ風 小松菜とキャベツのおひたし じゃがいもとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 カルビスヨーグルト	普通牛乳・さわら・エメンタルチーズ ヨーグルト・カルビス	野菜バー・片栗粉・三温糖・じゃがいも 米	こまつな・にんじん・キャベツ・カットわかめ えのきたけ・清見オレンジ・みかん缶詰
15 水	じゃがいもコロッケ 小松菜のごま和え キャベツのコンソメスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・豚ひき肉・牛かた かつお節	赤ビスコ・じゃがいも・パン粉・調合油 三温糖・ごま・米	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ 西洋かぼちゃ・りんご・ほしひじき
16 木	ごぼとん丼(郷土料理・長野) じゃがいものゆかり和え 大根としめじの味噌汁 フルーツ(いちご)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 おからカステラ	普通牛乳・豚肉・おから・鶏卵	赤ビスコ・ごま油・三温糖・片栗粉・米 ごま・じゃがいも・上白糖・調合油	ごぼう・チンゲンサイ・大根・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・いちご
17 金	さばのみそ煮 かぼちゃとほうれん草のおかか和 白菜とおつゆふのかきたま汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 青のりポテト	普通牛乳・まさば・かつお削り節・鶏卵	赤ビスコ・三温糖・片栗粉・おつゆふ 米・じゃがいも・調合油	さやいんげん・ほうれん草・西洋かぼちゃ はくさい・にんじん・カットわかめ 清見オレンジ・あおのり
18 土	ツナピラフ のり塩ポテト コンソメスープ フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・かつお缶詰	野菜バー・米・じゃがいも・オリーブ油 ミレービスケット	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 あおのり・キャベツ・カットわかめ・ぶなしめじ りんご
20 月	ポークチャップ 切干大根の焼きそば風 もやしと小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 五平餅(郷土料理・愛)	普通牛乳・豚肉・豚ひき肉・かつお節 高野豆腐	野菜バー・三温糖・片栗粉・米・ごま 高野豆腐	たまねぎ・乾しいたけ・切干しだいこん にんじん・キャベツ・あおのり・りよくとうもろこし こまつな・りんご
21 火	さわらの照り焼き 三色ナムル かぼちゃとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ウエハース 牛乳 ちんすこう	普通牛乳・さわら・鶏卵	鉄カルウエハース・片栗粉・三温糖 ごま油・米・薄力粉・上白糖・調合油	さやいんげん・ほうれん草・りよくとうもろこし にんじん・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
22 水	キッズホイコーロー 大豆とひじきの五目煮 ほうれん草のかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 ミートスパゲティ	普通牛乳・豚肉・だいず・油揚げ 鶏卵・豚ひき肉・バルメザンチーズ	赤ビスコ・三温糖・じゃがいも・片栗粉 米・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・えのきたけ・ほうれん草 りんご・トマト缶詰
23 木	鮭の塩焼き ひき肉と野菜のチャプチェ 小松菜と揚げのすまし汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 メロンパン風クッキー	普通牛乳・サーモン・豚ひき肉 油揚げ・絹ごし豆腐・鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・緑豆はるさめ 三温糖・ごま・ごま油・米 ホットケーキミックス・調合油・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろこし こまつな・清見オレンジ
24 金	チーズバーガー ブロッコリーのおひたし コンソメスープ フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 キャロットオレンジゼリ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・だいず・鶏卵 プロセスチーズ	野菜バー・パン粉・コッペパン・三温糖 上白糖・アガー	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・ぶなしめじ 清見オレンジ・オレンジ飲料
25 土	大豆入りカレーライス 小松菜とコーンのおひたし りんご	牛乳 野菜バー 牛乳 鉄分クッキー ミレービスケット	普通牛乳・豚もも・だいず	野菜バー・じゃがいも・米・三温糖 鉄分クッキー・ミレービスケット	たまねぎ・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・りんご
27 月	さばの油淋ソース かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 たこ焼き風ポテト	普通牛乳・まさば・鶏ひき肉 木綿豆腐・油揚げ	野菜バー・片栗粉・三温糖・米 じゃがいも	たまねぎ・白ねぎ・西洋かぼちゃ・大根 にんじん・ごぼう・青ねぎ・清見オレンジ あおのり
28 火	ポパイオムレツ ブロッコリーのごま和え 厚揚げとしめじの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 わかめおにぎり	普通牛乳・鶏卵・ベーコン エメンタルチーズ・厚揚げ	野菜バー・じゃがいも・ごま・三温糖 米	たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
29 水	野菜たっぷりつくね 高野豆腐の卵とじ もやしとキャベツの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 フルーツヨーグルト	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 高野豆腐・ヨーグルト	赤ビスコ・片栗粉・三温糖・米 グラニュー糖	西洋かぼちゃ・れんこん・えのきたけ たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・にんじん りよくとうもろこし・キャベツ・カットわかめ 清見オレンジ・みかん缶詰
30 木	中華まき風おにぎり こいのぼりミートローフ ブロッコリーとコーンの和え物 若竹汁 フルーツ(いちご) チチヤスヨーグルト	ヤクルト 牛乳 デコレーションケーキ	乳酸菌飲料・豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵 プロセスチーズ・絹ごし豆腐 チチヤスヨーグルト	米・ごま油・パン粉・三温糖 ロールケーキ	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・焼きのり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・たけのこ 根みつば・カットわかめ・いちご
31 金	さわらのカレーニエル 小松菜と人参のおひたし かぼちゃのコンソメスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 赤ビスコ 牛乳 あずきのパウンドケーキ	普通牛乳・さわら・つぶしあん・鶏卵	赤ビスコ・片栗粉・薄力粉・調合油 三温糖・水・米・ホットケーキミックス	さやいんげん・こまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ ぶなしめじ・りんご



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
380 kcal	15.3 g	12.7 g	246 mg	1.3 mg	153 μg	0.24 mg	0.35 mg	24 mg

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。



5月 給食献立表



日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1	水	豚肉のしょうが焼き ナポリタンペンネ 具だくさん味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 おにぎりせんべい	豚肉・ウインナー・普通牛乳	ペンネ・三温糖・じゃがいも・米 おにぎりせんべい	たまねぎ・しょうが・青ピーマン・トマト缶詰 にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ 清見オレンジ
2	木	大豆入りハヤシライス さつぱりスパサラ フルーツ(リンゴ)	牛乳 おふのきなこラスク	豚もも・豚肉・だいず・普通牛乳 きな粉	じゃがいも・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・おつゆふ 無塩バター・グラニュー糖	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん カットわかめ・りんご
7	火	鮭の味噌マヨパン粉焼き 切干大根の煮物 豆腐と小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(いちご)	牛乳 さくさくサブレ	サーモン・豚ひき肉・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	片栗粉・マヨネーズ・パン粉・三温糖 米・薄力粉・上白糖・調合油・ごま	あおのり・切干しいたけ・にんじん 青ピーマン・こまつな・西洋かぼちゃ いちご
8	水	ふわふわ丼 ブロッコリーのしらす和え キャベツとごぼうの味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ケチャップポテト	鶏もも・油揚げ・鶏卵・しらす干し 普通牛乳	三温糖・米・ごま油・じゃがいも 調合油	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・根みつば ブロッコリー・キャベツ・ごぼう・カットわかめ 清見オレンジ
9	木	さばの塩焼き 厚揚げの和風マーボー ほうれん草とえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 じゃがいもボンデケーキ	まさば・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・バルメザンチーズ エメンタールチーズ	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも 薄力粉	大根・にんじん・れんこん・白ねぎ・しょうが ほうれん草・えのきたけ・りんご
10	金	豚肉と厚揚げのうま煮 ペンネソテー もやしとじゃがいものすまし汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ゆかりおにぎり	豚肉・厚揚げ・かつお缶詰・普通牛乳	三温糖・マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・米	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・青ピーマン・りよくとうもやし カットわかめ・りんご
11	土	中華丼 ゆかりパスタ 高野豆腐と人参の味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ミレービスケット	豚肉・高野豆腐・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・ミレービスケット	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ カットわかめ・清見オレンジ
13	月	あんかけチャーハン 春雨サラダ わかめスープ フルーツ(リンゴ)	牛乳 あんバターサンド	サーモン・鶏卵・かつお缶詰 絹ごし豆腐・普通牛乳・つぶしあん	米・片栗粉・緑豆はるさめ・三温糖 ごま油・食パン・無塩バター	白ねぎ・にんじん・ほうれん草 スイートコーン缶詰・きゅうり・りよくとうもやし 乾しいたけ・カットわかめ・りんご
14	火	さわらのピザ風 小松菜とキャベツのおひたし じゃがいもとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 カルビスヨーグルト	さわら・エメンタールチーズ・普通牛乳 ヨーグルト・カルビス	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米	こまつな・にんじん・キャベツ・カットわかめ えのきたけ・清見オレンジ・みかん缶詰
15	水	カレーコロッケ 小松菜のごま和え キャベツのコンソメスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ひじきおにぎり	豚ひき肉・牛かた・普通牛乳 かつお節	じゃがいも・パン粉・調合油・三温糖 ごま・米	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ 西洋かぼちゃ・りんご・ほしひじき
16	木	ごぼとん井(郷土料理・長野) じゃがいものゆかり和え 大根としめじの味噌汁 フルーツ(いちご)	牛乳 おからカステラ	豚肉・普通牛乳・おから・鶏卵	ごま油・三温糖・片栗粉・米・ごま じゃがいも・上白糖・調合油	ごぼう・チンゲンサイ・大根・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ・いちご
17	金	さばのみそ煮 かぼちゃとほうれん草のおかか和 白菜とおつゆふのかきたま汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 青のりポテト	まさば・かつお削り節・鶏卵・普通牛乳	三温糖・片栗粉・おつゆふ・米 じゃがいも・調合油	さやいんげん・ほうれん草・西洋かぼちゃ はくさい・にんじん・カットわかめ 清見オレンジ・あおのり
18	土	ツナピラフ のり塩ポテト コンソメスープ フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット	かつお缶詰・普通牛乳	米・じゃがいも・オリーブ油 ミレービスケット	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 あおのり・キャベツ・カットわかめ・ぶなしめじ りんご
20	月	ポークチャップ 切干大根の焼きそば風 もやしと小松菜のすまし汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 五平餅(郷土料理・愛)	豚肉・豚ひき肉・かつお節・高野豆腐 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・ごま	たまねぎ・乾しいたけ・切干しいたけ にんじん・キャベツ・あおのり・りよくとうもやし こまつな・りんご
21	火	さわらの照り焼き 三色ナムル かぼちゃとえのきのかきたま汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ちんすこう	さわら・鶏卵・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま油・米・薄力粉 上白糖・調合油	さやいんげん・ほうれん草・りよくとうもやし にんじん・西洋かぼちゃ・えのきたけ カットわかめ・清見オレンジ
22	水	キッズホイコーロー 大豆とひじきの五目煮 ほうれん草のかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミートスパゲティ	豚肉・だいず・油揚げ・鶏卵 普通牛乳・豚ひき肉 バルメザンチーズ	三温糖・じゃがいも・片栗粉・米 マカロニ・スパゲッティ・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・えのきたけ・ほうれん草 りんご・トマト缶詰
23	木	鮭の塩焼き ひき肉と野菜のチャプチェ 小松菜と揚げのすまし汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 メロンパン風クッキー	サーモン・豚ひき肉・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳・鶏卵	片栗粉・緑豆はるさめ・三温糖・ごま ごま油・米・ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・りよくとうもやし こまつな・清見オレンジ
24	金	チーズバーガー ブロッコリーのおひたし コンソメスープ フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 キャロットオレンジゼリ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 だいず・普通牛乳・鶏卵 プロセスチーズ	パン粉・コッペパン・三温糖・上白糖 アガー	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・ぶなしめじ 清見オレンジ・オレンジ飲料
25	土	大豆入りカレーライス 小松菜とコーンのおひたし りんご	牛乳 鉄分クッキー ミレービスケット	豚もも・だいず・普通牛乳	じゃがいも・米・三温糖・鉄分クッキー ミレービスケット	たまねぎ・にんじん・こまつな スイートコーン缶詰・りんご
27	月	さばの油淋ソース かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 たこ焼き風ポテト	まさば・鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・じゃがいも	たまねぎ・白ねぎ・西洋かぼちゃ・大根 にんじん・ごぼう・青ねぎ・清見オレンジ あおのり
28	火	ポパイオムレツ ブロッコリーのごま和え 厚揚げとしめじの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 わかめおにぎり	鶏卵・ベーコン・エメンタールチーズ 厚揚げ・普通牛乳	じゃがいも・ごま・三温糖・米	たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー にんじん・ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
29	水	野菜たっぷりつくね 高野豆腐の卵とじ もやしとキャベツの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・高野豆腐 普通牛乳・ヨーグルト	片栗粉・三温糖・米・グラニュー糖	西洋かぼちゃ・れんこん・えのきたけ たまねぎ・乾しいたけ・こまつな・にんじん りよくとうもやし・キャベツ・カットわかめ 清見オレンジ・みかん缶詰
30	木	中華ちまき風おにぎり こいのぼりミートローフ ブロッコリーとコーンの和え物 若竹汁 フルーツ(いちご) チチヤスヨーグルト	牛乳 デコレーションケーキ	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ 絹ごし豆腐・チチヤスヨーグルト	米・ごま油・パン粉・三温糖 デコレーションケーキ	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・焼きのり ブロッコリー・スイートコーン缶詰・たけのこ 根みつば・カットわかめ・いちご
31	金	さわらのカレームニエル 小松菜と人参のおひたし かぼちゃのコンソメスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 あずきのハンドケーキ	さわら・普通牛乳・つぶしあん・鶏卵	片栗粉・薄力粉・調合油・三温糖・水 米・ホットケーキミックス	さやいんげん・こまつな・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ ぶなしめじ・りんご



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
478 kcal	19.4 g	15.2 g	258 mg	1.7 mg	194 μg	0.31 mg	0.42 mg	31 mg

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。