

日曜日	10時の おやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 摂取量(g)
1月	お菓子 牛乳	ごはん	パスタオムレツ 長芋和風サラダ きのこのスープ 一口ゼリー	♥水ようかん 牛乳	496	21.1	16.9	1.3
2火	お菓子 牛乳	ごはん	ぎせい豆腐 五目きんぴら みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) パナナ	♥豆腐ドーナツ 牛乳	496	17.6	16.1	1.6
3水	お菓子 牛乳	ごはん	白身魚サクサク揚げ スピチナサラダ 春雨の豆乳スープ オレンジ	♥たこ焼き風 ポテト	484	19.8	14.8	1.4
4木	お菓子 牛乳	ごはん	肉じゃが 和風サラダ みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜)	♥たぬきおに ぎり 牛乳	490	18.6	11.7	2.0
5金	お菓子 牛乳	ごはん	チキンカツリ 味噌ドレサラダ チンゲン菜と卵のスープ 一口ゼリー	市販のお菓子 牛乳	481	18.4	12.1	1.4
8月	お菓子 牛乳	ごはん	鮭フライ梅タルソース 三色おひたし みそ汁(南瓜・玉ネギ・ワカメ) 一口ゼリー	♥フルーチェ	480	18.9	17.3	1.3
9火	お菓子 牛乳	うどん	鶏南蛮うどん えびしゅうまい 大豆とハムのサラダ パナナ	♥おかおに ぎり 牛乳	493	19.9	16.0	2.5
10水	お菓子 牛乳	ごはん	七味焼き ごま味噌ブロック わかめスープ オレンジ	♥メロンパントスト 牛乳	482	22.4	14.2	1.7
11木	お菓子 牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 かみかみサラダ みそ汁(さつま芋・玉ネギ・ワカメ)	♥わかめパスタ 牛乳	491	19.6	15.7	1.6
12金	お菓子 牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 あけぼの和え かきたま汁 オレンジ	市販のお菓子 牛乳	482	19.1	18.2	2.0
15月	お菓子 牛乳	磯ごはん	鮭のチャンチャン焼き ほうれん草の磯香和え 千葉汁 一口ゼリー	♥ボンデケーキ 牛乳	481	23.7	15.7	2.1
16火	お菓子 牛乳	ロール パン	タンポリーチキン レーズンサラダ モロヘイヤと卵のスープ パナナ	♥ゆかりおに ぎり 牛乳	501	21.3	18.2	1.9
17水	お菓子 牛乳	ごはん	肉と野菜の味噌炒め インゲンとトマトのサラダ 飛鳥汁	♥芋ようかん 牛乳	484	17.9	17.3	1.9
18木	お菓子 牛乳	わかめ ごはん	はんぺんフライ たくあん和え 呉汁 パナナ	♥マシュマロサンド	502	16.7	13.2	2.0
19金	お菓子 牛乳	ごはん	鶏丼 ごま和え にらたまスープ 一口ゼリー	市販のお菓子 牛乳	485	22.0	15.5	2.0
22月	お菓子 牛乳	ごはん	キッズヤンニョムチキン パンプキンサラダカレー味 のっぺい汁 一口ゼリー	♥きなこマカロニ	492	16.4	16.8	1.9
23火	お菓子 牛乳	ごはん	ピザバーグ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・小松菜) パナナ	♥カルピスみかん ゼリー	483	18.5	15.8	1.7
24水	お菓子 牛乳	ごはん	ポークカレー 三色パプリカサラダ ABCスープ ゼリー	♥オレンジケーキ ジャム	506	16.0	14.3	2.4
25木	お菓子 牛乳	ごはん	筑前煮 大根サラダ みそ汁(ナス・玉ネギ・油揚げ)	♥ツナおにぎり 牛乳	516	21.2	16.5	1.9
26金	お菓子 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 華風和え 中華風スープ パナナ	市販のお菓子 牛乳	488	20.5	16.7	1.8
29月	お菓子 牛乳	スパゲッ ティー	スパゲッティーミートソース 棒々鶏サラダ フルーツヨーグルト	♥五平もち	497	18.3	13.8	2.0
30火	お菓子 牛乳	ごはん	メカジキのトマトソース わかめの梅ドレッシング 冬瓜のスープ オレンジ	♥水無月蒸しパン	481	19.9	15.3	1.7

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、ルクミーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。



食育活動 さやむき



たいよう組さんが、5月の食育活動でグリーンピースとそら豆のさやむきを行いました。最初はかたさに驚く様子もありましたが、指先を使って少しずつ開けるうちにコツをつかみ、豆が見えると「いっぱい入ってる」と嬉しそうに観察していました。自分たちでむいた豆が当日の給食のピース豆ごはんに使われて、全クラスの園児が食べるということでモチベーションがあがり楽しく取り組むことができました。



【メニュー紹介】 きなこマカロニ

〈材料〉 園児5人分
マカロニ 75.0g
きなこ 12.0g
砂糖 7.5g
塩 0.2g

香ばしいきなこ
もちもちのマカロニ
の相性がいい人
気のおやつです

〈つくりかた〉

- ① マカロニを表示時間通りに茹でて水気をよくきる
- ② きなこ・砂糖・塩を混ぜたきなこ砂糖をまぶす
- ③ 黒砂糖と水を鍋に入れ中火にかけ混ぜながら完全に砂糖がとけるまで温める。弱火で5〜7分軽く煮詰めて黒蜜をつくる
- ④ ②に③の黒蜜をかける

