



# 5月 給食献立表

## (3~5歳児)



令和4年5月1日  
 幼保連携型認定こども園  
 中央文化保育園  
 園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)	
2 月	ツナロール・メンチカツ・キャベツとカニカマの中華サラダ 白菜のミルクスープ	ホットロール ツナフレーク メンチカツ キャベツ 白菜	フルーツ ゼリー 麦茶	425	
3 火	<b>憲 法 記 念 日</b>				
4 水	<b>み ど り の 日</b>				
5 木	<b>こ ど も の 日</b>				
6 金	ごはん・野菜いろいろ肉団子・さつまいものそぼろあんかけ わかめのみそ汁	肉団子 さつまいも 鶏挽肉 塩蔵わかめ もやし 小松菜	動物チーズ オレンジ ジュース	377	
7 土	ごはん・かに玉風卵焼き・きんぴられんこん・なめこ汁	鶏卵 カニカマ チーズ 人参 れんこん水煮 なめこ 大根	おかし 牛乳	336	
9 月	ごはん・ポークカレー・福神漬・春雨の甘酢和え・ぶどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	521	
10 火	バターロール・たらのクリーム煮 ブロッコリーとコーンのごまドレサラダ・チキンポトフ	バターロール たら切身 ブロッコリー コーン 鶏もも肉	ふりかけ おにぎり 麦茶	295	
11 水	☆いもうえの日 じゃがいもメニュー ごはん・肉じゃが・ほうれん草の白和え・きのこのみそ汁・オレンジ	豚もも肉 じゃがいも 人参 ほうれん草 木綿豆腐 しめじ	おかし 牛乳	353	
12 木	山菜うどん・春巻き・元気ヨーグルト	うどん ぜんまい水煮 大根 なめこ 油揚げ 春巻き	ピザトースト 牛乳	483	
13 金	ごはん・五目卵焼き・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁	卵焼き ひじき 糸こんに 人参 木綿豆腐 小松菜	おかし マスカット ジュース	366	
14 土	ごはん・すき焼き煮・小松菜の塩昆布和え・油揚げのみそ汁	焼き豆腐 豚肩ロース肉 小松菜 油揚げ 大根 えのき	おかし 牛乳	334	
16 月	ごはん・チキンブラウンシチュー・マカロニとチーズの中華サラダ・ショア	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ チーズ	プリン 麦茶	549	
17 火	☆自分でハンバーガーを作ってみよう! バンズパン・白身魚フライ・白菜のジュリアンサラダ・ミネストローネ	バターロール 白身魚フライ 白菜 トマト缶 ピーマン	おかし 牛乳	381	
18 水	ごはん・生揚げのケチャップ炒め・無限キャベツサラダ ふわ玉みそ汁・りんご	生揚げ ウィンナー キャベツ 鶏卵 なめこ 長ねぎ 人参	おから餅 牛乳	411	
19 木	《誕生会》 たけのこごはん・こいのぼりバーグ チンゲン菜の納豆和え・花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	たけのこ水煮 ハンバーグ チンゲン菜 納豆 花麩 大根	おかし いちご オレ	455	
20 金	ソース焼きそば・中華風コーンスープ・バナナヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ クリームコーン缶 しいたけ	チョコチップ メロンパン 牛乳	404	
21 土	ごはん・ひじき入り卵焼き・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	卵焼き すき昆布 糸こんに 人参 高野豆腐 ほうれん草	おかし 牛乳	353	
23 月	ごはん・チーズカレー・福神漬・わかめの酢の物・野菜ジュース	鶏挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 チーズ 塩蔵わかめ	ヨーグルト 麦茶	547	
24 火	クロワッサン・チキンピカタ・かぼちゃと魚肉ソーセージのマヨサラダ コンソメジュリアン	クロワッサン 鶏もも肉 鶏卵 かぼちゃ 魚肉ソーセージ	おかし 牛乳	482	
25 水	<b>春 の 遠 足 お弁当の日です</b>			星のコロッケ 牛乳	414
26 木	ふわ玉しょうゆラーメン・ウィンナー・ソファール	中華麺 鶏卵 もやし 玉ねぎ 人参 なたと ウィンナー	スナック スティック 牛乳	432	
27 金	ピピン丼・里芋のおかか和え・春雨の中華スープ	豚肩ロース肉 錦糸卵 人参 里芋水煮 春雨 長ねぎ	おかし ヤクルト	394	
28 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・切り干し大根の炒め煮・かき玉みそ汁	豆腐の肉みそあん包み 切り干し大根 油揚げ 鶏卵	おかし 牛乳	365	
30 月	ごはん・さつまいもシチュー・スパゲッティーとツナの中中華サラダ 白ぶどうジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ スパゲッティー	いちご レアチーズ 麦茶	557	
31 火	ハムチーズサンド・オムレツ・アスパラとベーコンのソテー・牛乳	食パン ロースハム チーズ オムレツ アスパラ ベーコン	おかし りんご ジュース	436	

〈ねらい〉

・三色食品群について知り、栄養バランスよく食べる。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。