

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 木	ごはん まいたけのすまし汁 豚肉のしぐれ煮 大根の和えもの	牛乳(午後) 五平餅	ぶた肉・牛乳・みそ	米・赤こんにゃく・砂糖	まいたけ・ほうれんそう・たまねぎ・しょうが・ごぼう・だいこん・はくさい・にんじん
2 金	ごはん かぼちゃの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のサラダ	牛乳(午後) 黒ゴマクッキー	みそ・竹輪・牛乳・鶏卵	米・天ぷら粉・油・ホットケーキミックス・無塩バター・砂糖・くるごま	かぼちゃ・しめじ・わかめ・あおのり・こまつな・はくさい・もやし・にんじん
3 土	憲法記念日				
5 月	こどもの日				
6 火	振替休日				
7 水	ボークカレー 切干大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) 野菜カステラ	ぶた肉・牛乳	米・じゃがいも・油・マヨドレ・ゼリー・カステラ	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・ひじき・えだまめ
8 木	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草の白和え	牛乳(午後) おからドーナツ <small>*完了期: きな粉パンケーキ</small>	油揚げ・みそ・さば・豆腐・牛乳・おから・豆乳・きな粉	米・しらたき・砂糖・ホットケーキミックス・油	はくさい・にんじん・ほうれんそう・もやし
9 金	黒糖ロールパン 豆乳スープ 鶏肉と大豆のトマト煮込み かぼちゃのサラダ	お茶 豆ごはんおにぎり	豆乳・鶏肉・大豆・ハム・釜揚げしらす	黒糖ロールパン・じゃがいも・マヨドレ・米	ブロッコリー・たまねぎ・コーン・ホールトマト・トマトケチャップ・かぼちゃ・にんじん・きゅうり・グリーンピース
10 土	お弁当	お茶 おやつ			
12 月	ごはん かきたまスープ チンジャオロース 切干大根とハムのサラダ	牛乳(午後) ツナマヨ蒸しパン	鶏卵・ぶた肉・ハム・牛乳・豆乳・ツナ缶	米・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・砂糖・油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・わかめ・赤パプリカ・青ピーマン・たけのこ・切干しだいこん・はくさい・えだまめ
13 火	ごはん 大根のスープ 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ	牛乳(午後) たい焼き <small>*完了期: ウエハース</small>	鶏肉・ツナ缶・牛乳	米・片栗粉・じゃがいも・マヨドレ・たい焼き	だいこん・えのきたけ・こまつな・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・にんじん・えだまめ
14 水	ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉の塩麹炒め 白菜のポン酢和え	牛乳(午後) ミックスジュースゼリー	ぶた肉・牛乳 	米・そうめん・塩こうじ・砂糖・しらたき	ほうれんそう・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・ひじき・にんじん・みかん缶・ミックスジュース・寒天
15 木	ごはん チンゲン菜のスープ タンドリーチキン 人参と大豆のサラダ	牛乳(午後) きな粉クリームサンド	豆腐・鶏肉・ヨーグルト・大豆・牛乳・きな粉・豆乳	米・マヨドレ・食パン・砂糖	チンゲンサイ・しいたけ・わかめ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・にんじん・ブロッコリー
16 金	ごはん さつまいもの味噌汁 さけの照り焼き 切干し大根煮	牛乳(午後) お麩スナック(のり塩)	みそ・さけ・油揚げ・牛乳	米・さつまいも・砂糖・赤こんにゃく・焼きふ・油	にんじん・たまねぎ・しょうが・切干しだいこん・しいたけ・あおのり

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	未満児			以上児	以上児		
	エネルギー	蛋白質	脂肪		エネルギー	蛋白質	脂肪
	467 Kcal	20.9 g	15.4 g		560 Kcal	24.5 g	16.3 g

☆献立を変更する場合がございます。
 ☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。
 ☆未満児・完了期午前おやつ: (月)牛乳,ビスケット (火)牛乳,ビスコ (水)牛乳,せんべい (木)牛乳,クラッカー (金)牛乳,ウエハース (土)牛乳,せんべい
 ☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



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
17	土	お弁当	お茶 おやつ			
19	月	豚肉チャーハン わかめのスープ ビーフンサラダ ブルーベリーゼリー(鉄)	牛乳(午後) オールレーズン風	ぶたひき肉・ハム・牛乳・鶏卵 	米・油・ビーフン・砂糖・ごま油・ブルーベリーゼリー・ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・わかめ・きゅうり・レーズン
20	火	ごはん ぎぶ汁 チキン南蛮(焼き) まだか漬け	お茶 とうきびのおにぎり	豆腐・鶏肉・大豆・竹輪	米・さといも・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・きゅうり・レモン果汁・切干しだいこん・塩昆布・コーン
21	水	餃子風あんかけ丼 じゃがいものスープ ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) きなこマカロニ	ぶたひき肉・ハム・チーズ・牛乳・きな粉	米・ごま油・片栗粉・じゃがいも・マカロニ・砂糖	キャベツ・にら・しょうが・にんにく・こまつな・たまねぎ・ブロッコリー・もやし・にんじん
22	木	ごはん 根菜の味噌汁 さわらの蒲焼風 ひじきと厚揚げの煮物	牛乳(午後) ホームパイ	みそ・さわら・生揚げ・牛乳	米・さといも・片栗粉・油・砂糖・さつまいも・ホームパイ	にんじん・だいこん・ごぼう・青ねぎ・ひじき・えだまめ・しいたけ
23	金	食パン かぼちゃのスープ ミートローフ 粉ふきいも	牛乳(午後) もものケーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉・豆乳・牛乳	食パン・油・パン粉・じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・粉糖	かぼちゃ・こまつな・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・あおのり・白桃缶
24	土	お弁当	お茶 おやつ			
26	月	ごはん 春雨スープ 高野豆腐の中華風あんかけ キャベツとひじきの中華和え	牛乳(午後) いりこ大豆 *完了期:いり大豆	凍り豆腐・鶏ひき肉・牛乳・煮干し・大豆	米・はるさめ・砂糖・片栗粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・コーン・赤パプリカ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ひじき
27	火	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のコーンチーズ焼き ブロッコリーとウィンナーのソテー	牛乳(午後) 小豆蒸しパン *完了期:蒸しパン	鶏肉・チーズ・ウィンナー・牛乳・豆乳・小豆	米・油・ホットケーキミックス・砂糖	はくさい・こまつな・たまねぎ・コーン・ブロッコリー・にんじん・もやし
28	水	ちゃんぽん じゃがいものそばろ炒め バナナ	お茶 しらす昆布おにぎり	ぶた肉・豆乳・牛ひき肉・しらす	中華めん・ごま油・しろごま・じゃがいも・油・米	もやし・たまねぎ・にんじん・コーン・青ねぎ・ほうれんそう・バナナ・塩昆布
29	木	ごはん けんちん汁 たら味噌焼き ビーンズサラダ	牛乳(午後) 黒糖マフィン *完了期:きな粉蒸しパン	豆腐・たら・みそ・大豆・牛乳・きな粉・豆乳	米・さといも・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス・黒砂糖・油	ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー
30	金	ごはん わかめの味噌汁 筑前煮 もやしのゆかり和え	牛乳(午後) いちごクレープ *完了期:ビスケット	みそ・鶏肉・竹輪・牛乳	米・さといも・赤こんにゃく・砂糖・フレンジクレープ(卵乳小麦不使用)	わかめ・にんじん・たまねぎ・しめじ・だいこん・れんこん・グリーンピース・もやし・きゅうり
31	土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

入園・進級から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてこられた頃だと思います。さわやかで過ごしやすい季節になってきましたが、昼間と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

〈朝食をしっかりとう！〉

休日が続く朝の欠食や遅い夕食になりがちですが、1日を元気に過ごすためには朝食をしっかりとることが大切です。朝食をしっかりすると、脳にエネルギーを行きわたらせ、体温を上げ、排便の習慣をつけるといった効果があります。ごはんやパンの主食に他の食材をプラスすると、栄養バランスも良くなります。

〈5月20日 食育の日 宮崎県の料理〉

宮崎県は養鶏が盛んで、郷土料理として有名なチキン南蛮は昭和30年代に延岡市内の洋食店でまかない料理として誕生しました。

ぎぶ汁は都農町に主に伝わる郷土料理で、根菜等の食材をぎぶぎぶと煮ることからこの名がついたと言われています。

まだか漬けは千切り大根(切り干し大根)、スルメイカ等を使用した宮崎県の郷土料理の漬物です。

出来上がりを待ちきれず「まだかあ」という声があがるのが名前の由来と言われています。給食では、スルメイカの代わりに竹輪を使用します。

とうきびめしはトウモロコシを混ぜたごはんです。昔、米が貴重だった時代に麦飯だけでは飽きてしまうこともあって広まり、

今ではシンプルながら学校給食にも登場する人気メニューです。



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	その他:調味料等
		午前	午後				
1 木	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと玉ねぎの煮物 大根と人参のやわらか煮	ビスケット おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ビスケット・米	ほうれんそう・たまねぎ・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
2 金	軟飯 人参のスープ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜と白菜の煮物 憲法記念日	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	にんじん・かぼちゃ・こまつな・はくさい	かつお・こんぶだし
3 土							
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	そぼろあんかけ丼(軟飯) 玉ねぎのスープ じゃがいもの煮物	ハイハイン ウエハース		鶏ひき肉	ハイハイン・米・片栗粉・じゃがいも・ウエハース	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
8 木	軟飯 白菜のスープ 煮魚(たら) ほうれん草と人参のやわらか煮	ビスケット きな粉パンケーキ		たら・きな粉・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	はくさい・ほうれんそう・にんじん	かつお・こんぶだし
9 金	ロールパン かぼちゃのスープ ささみとじゃがいもの煮物 野菜スティック お弁当	ウエハース おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・米	かぼちゃ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
10 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
12 月	軟飯 人参のスープ ささみと玉ねぎの煮物 白菜のやわらか煮	ビスケット 蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	にんじん・たまねぎ・はくさい	かつお・こんぶだし
13 火	軟飯 小松菜のスープ じゃがいものそぼろ煮 人参と大根のやわらか煮	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	こまつな・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
14 水	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと人参の煮物 白菜とほうれん草の煮物	ハイハイン ウエハース		若鶏ささ身	ハイハイン・米・ウエハース	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
15 木	軟飯 豆腐のスープ ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とチンゲン菜のやわらか煮	ビスケット 食パン		豆腐・鶏ひき肉	ビスケット・米・食パン	ブロッコリー・にんじん・チンゲンサイ	かつお・こんぶだし
16 金	軟飯 人参のスープ さけと玉ねぎの煮物 蒸しさつまいも お弁当	ウエハース ビスケット		さけ	ウエハース・米・さつまいも・ビスケット	にんじん・たまねぎ	かつお・こんぶだし
17 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
19 月	そぼろまぜごはん(軟飯) 玉ねぎのスープ 野菜スティック	ビスケット ハイハイン		鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイン	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
20 火	軟飯 豆腐のスープ ささみと玉ねぎの煮物 人参のやわらか煮	ウエハース おにぎり(軟飯)		豆腐・若鶏ささ身	ウエハース・米	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
21 水	そぼろあんかけ丼(軟飯) 小松菜のスープ 蒸しじゃがいも	ハイハイン ウエハース		鶏ひき肉	ハイハイン・米・片栗粉・じゃがいも・ウエハース	キャベツ・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
22 木	軟飯 さつまいものスープ 煮魚(さけ) 大根と人参のやわらか煮	ビスケット ハイハイン		さけ	ビスケット・米・さつまいも・ハイハイン	だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
23 金	食パン かぼちゃのスープ ささみとじゃがいもの煮物 小松菜と人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・食パン・じゃがいも・ビスケット	かぼちゃ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
24 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		
26 月	軟飯 キャベツのスープ 玉ねぎのそぼろ煮 野菜スティック	ビスケット ハイハイン		鶏ひき肉	ビスケット・米・ハイハイン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし
27 火	軟飯 人参のスープ ささみとブロッコリーの煮物 白菜と小松菜のやわらか煮	ウエハース 蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ウエハース・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	にんじん・ブロッコリー・はくさい・こまつな	かつお・こんぶだし
28 水	煮込みうどん じゃがいもと人参の煮物 バナナ	ハイハイン おにぎり(軟飯)		鶏ひき肉	ハイハイン・ゆでうどん・じゃがいも・米	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・バナナ	かつお・こんぶだし
29 木	軟飯 豆腐のスープ たらとブロッコリーの煮物 大根と人参のやわらか煮	ビスケット きなこ蒸しパン		豆腐・たら・きな粉・豆乳	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	ブロッコリー・だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし
30 金	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと大根の煮物 きゅうりと人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・だいこん・きゅうり・にんじん	かつお・こんぶだし
31 土		ハイハイン おやつ			ハイハイン		

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。