

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
♥なかよし給食♥						
02 月	ごはん 厚揚げのミートソース煮 ジュリアンスープ バナナ	精白米 てんさい糖 調合油 小麦粉 砂糖	普通牛乳 卵 厚揚げ 豚ミンチ 牛ミンチ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし だいこん バナナ	牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 80.4 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.4 g
06 金	トマトライス ホワイトシチュー 野菜和風サラダ フルーツミックス	精白米 和風ドレッシング じゃがいも 調合油	普通牛乳 脱脂粉乳 鶏もも肉	トマトジュース たまねぎ にんじん もやし とうもろこし 春キャベツ 【旬】 バナナ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 84.3 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
09 月	大豆ごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 カップヨーグルト	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 大豆水煮 さば うす揚げ	切干しだいこん にんじん グリーンピース はくさい しめじ	牛乳 ワッフルチーズドック	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 27.2 g 炭水化物 74.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.1 g
♥なかよし給食♥						
10 火	焼きそば ボークしゅうまい 中華風コーンスープ オレンジ	中華めん 調合油 片栗粉 精白米	普通牛乳 豚小間肉 しゅうまい	春キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーンクリーム オレンジ	牛乳 ★たぬきおにぎり	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 92.3 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.6 g
♥なかよし給食♥						
11 水	ごはん 筑前煮 キャベツと厚揚げのみそ汁 りんご	精白米 さといも こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 厚揚げ 淡色辛みそ	ごぼう にんじん さやいんげん 春キャベツ にんじん りんご	牛乳 ★ハムチーズサンド	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 86.5 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.5 g
12 木	鶏ごぼうごはん かぼちゃコロック 小松菜の春色ソテー 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 しらたき 砂糖	普通牛乳 ロースハム 鶏もも肉 鶏むね肉	ごぼう えだまめ こまつな ねぎ にんじん バナナ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.4 g 炭水化物 100.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.3 g
13 金	ごはん ボークチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ブルーネ	精白米 フレンチドレッシング マカロニ 砂糖	普通牛乳 きなこ 豚小間肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ブルーネ	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.1 g 炭水化物 78.5 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 1.2 g
♥なかよし給食♥						
16 月	ごはん 合挽ハンバーグ ハンバーグ和風ソース ほうれん草ベーコン炒め 野菜スープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん 春キャベツ オレンジ	牛乳 ★ぶどうゼリー ウエハース	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 20.3 g 炭水化物 74.8 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.4 g
17 火	ごはん 育脳ふりかけ 鮭のマヨ焼き マカロニソテー トマトスープ りんご	精白米 いりごま 砂糖 マヨネーズ マカロニ 調合油	普通牛乳 鮭 かつお節 しらす干し	あおのり とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン トマト りんご	牛乳 海藻バー	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.0 g 炭水化物 73.3 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.5 g
18 水	ごはん 春キャベツのミンチカツ ほうれん草のごま和え そうめん汁 オレンジ	精白米 調合油 ごま 砂糖 そうめん	普通牛乳 うす揚げ ロースハム	ほうれんそう にんじん たまねぎ オレンジ	牛乳 クラッカー	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.4 g 炭水化物 78.7 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g
19 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ 野菜と麩のみそ汁 バナナ	精白米 観世ふ	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 しらす干し 淡色辛みそ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし バナナ	牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 79.3 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 2.0 g
♥なかよし給食♥						
20 金	マーボー丼 中華スープ フルーツミックス	精白米 砂糖 片栗粉 観世ふ 有塩バター グラニュー糖	普通牛乳 淡色辛みそ 木綿豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんじん 春キャベツ しめじ みかん缶詰	牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 2.3 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 / 月	☆ママランチデー☆				牛乳 ★人参ホットケーキ	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.7g 炭水化物 81.0g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.7g
24 / 火	☆誕生日会メニュー☆ ごはん ビーンズカレー 大根サラダ オレンジゼリー	精白米 新じゃがいも 調合油 マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 大豆水煮 ひよこまめ 豚小間肉	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	牛乳 煮干し まがりせんべい	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.7g 炭水化物 89.2g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.9g
25 / 水	ごはん 鯖のケチャップ煮 もやしの中華和え あげとわかめのみそ汁 りんご	精白米 薄力粉 砂糖 いりごま ごま油	普通牛乳 わかめ さば 水煮ツナ缶詰 うす揚げ	にんじん もやし かいわれ りんご	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.1g 炭水化物 76.5g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 2.3g
26 / 木	ごはん オープンメンチ 和風ポテサラ えのきとねぎのすまし汁 元気ヨーグルト	精白米 パン粉 新じゃがいも マヨネーズ	普通牛乳 焼き豚 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん えのき ねぎ	牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 21.7g 炭水化物 79.1g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.7g
27 / 金	ロールパン ツナとほうれん草の玉子焼き 切干大根のナポリタン 具沢山ポタージュ 苺ジャム	ロールパン 精白米 調合油 砂糖 マカロニ	普通牛乳 鮭 卵 水煮ツナ缶詰 脱脂粉乳	ほうれんそう 切干しいいこん にんじん たまねぎ ピーマン	牛乳 ★鮭わかめおにぎり	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 22.9g 炭水化物 77.1g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 1.8g
30 / 月	♥なかよし給食♥ ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の梅かつお和え 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 小麦粉	普通牛乳 淡色辛みそ あかうお 花かつお 豚小間肉	こまつな にんじん 梅肉 だいこん ごぼう ねぎ バナナ	牛乳 ★甘納豆蒸しパン	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 31.8g 脂質 12.8g 炭水化物 88.9g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.9g
31 / 火	ごはん チキンカツ マカロニサラダ 肉団子スープ オレンジ	精白米 調合油 マカロニ マヨネーズ 観世ふ 有塩バター	普通牛乳 鶏もも肉 水煮ツナ缶詰	しめじ にんじん きゅうり はくさい オレンジ	牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.5g 炭水化物 75.3g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.7g

♥なかよし給食・・・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

\*★は手作りおやつ

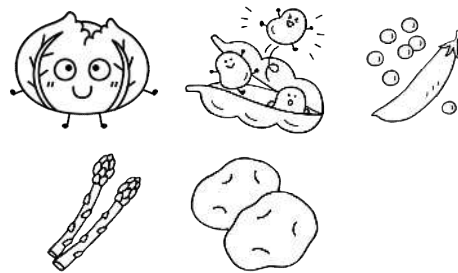
\*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

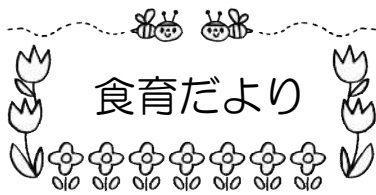
〈月平均値〉

炭水化物 81.4 g  
カルシウム 340 mg  
鉄 2.6 mg  
食物繊維 3.1 g  
食塩相当量 1.8 g

旬の野菜紹介



春キャベツやスナップエンドウなどの豆類、アスパラガスに新じゃがいもが今旬の食材です♪ご家庭でもぜひ味わってみてください。



食育だより

～レシピ紹介～

ジュリアンスープ

ジュリアンとは、フランス語で女性の長い髪のように細いという意味です。また、フランス料理の切り方の種類で、せん切りのことをジュリアンヌと言うことから「ジュリアン(ヌ)スープ=千切り野菜のスープ」となりました。

同じように野菜を使ったスープでも、角切りの場合は「マセドアン・スープ」と言います。野菜の切り方によって、料理の名前が変わるのも楽しいですね♪



今月のママランチデーは

5月23日(月)です。

よろしく願いいたします。

※6月～9月は衛生面を考えママランチデーはお休みです。