



# 5月の献立



令和5年5月

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	月	鶏のトマトソース煮 ポテトサラダ きゅうり漬け みそ汁 デザート	ウエハース プリン	ごはん しらす炒り	カルケット 麦茶
2	火	カレーライス ほうれん草のおひたし 福神漬 わかめスープ ミニゼリー	サブレ 牛乳	ごはん トマト	ポーロ 麦茶
3	水	<b>憲法記念日</b>			
4	木	<b>みどりの日</b>			
5	金	<b>こどもの日</b>			
6	土	トマトスパゲティ いんげんのごま和え スープ デザート	マドレーヌ パックジュース		ビーノ 麦茶
8	月	鶏大根 白和え 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ	ごませんべい 牛乳	ごはん のりの佃煮	塩おかき 麦茶
9	火	酢豚 中華ナムル 焼きちくわ スープ オレンジ	ポンデケーキ 牛乳	ごはん ふりかけ	プリッツ 麦茶
10	水	赤魚の煮付け 納豆和え 粉ふき芋 みそ汁 キウイフルーツ	そうめん 牛乳	ごはん 雑穀	ジャムクラッカー 麦茶
11	木	卵焼き 切干大根煮 ウィンナー みそ汁 デザート	ビスケット 牛乳	ごはん 焼き鮭	アンパンマンビス 麦茶
12	金	<b>誕生会</b> こいのぼりごはん ローストポーク ポテト スープ ゼリー	フルーツパン 牛乳		<b>ビスコ</b> 麦茶
13	土	そばろ丼 アスパラソテー みそ汁 オレンジ	ミニドーナツ 牛乳		海苔せんべい 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください  
**12日** は給食から主食を提供しますので、以上児のごはんはいりません。

日	曜	全所児		未満児	
		全所児	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
15	月	カレイのおろしあんかけ お煮しめ トマト みそ汁 バナナ	ウエハース ヨーグルト	ごはん なめたけ	チーズおかき 麦茶
16	火	ささみフライ きのごソテー かまぼこ 根菜汁 オレンジ	薄皮饅頭 牛乳	ごはん 味付のり	サラダせんべい 麦茶
17	水	しゅうまい コロコロサラダ チーズ みそ汁 グレープフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん ゆかりふりかけ	ポテコ 麦茶
18	木	鮭のみりん焼き れんこんきんぴら 浅漬け みそ汁 グレープフルーツ	クッキー 牛乳	ごはん 炒り卵	味しらべ 麦茶
19	金	チンジャオロース グリーンサラダ こふき芋 スープ キウイフルーツ	スティックパイ 牛乳	ごはん ツナソテー	ハッピーターン 麦茶
20	土	タンメン お魚ソーセージフライ プチトマト デザート	バウムクーヘン パックジュース		かりんとう 麦茶
22	月	ちくわの磯辺揚げ 煮豆 ほうれん草の和え物 みそ汁 バナナ	メロンパン 牛乳	ごはん ふりかけ	あみじゃが 麦茶
23	火	豚肉のBBQソース ジャーマンポテト 枝豆 スープ オレンジ	クラッカー フルーツゼリー	ごはん 鮭フレーク	おととと 麦茶
24	水	たらマヨコーン 大根サラダ アスパラ炒め スープ キウイフルーツ	みたらし五平餅 牛乳	ごはん 味付のり	ギンビスアスパラ 麦茶
25	木	パンパンジー キャベツ炒め 焼きさつまいも みそ汁 グレープフルーツ	塩おかき 牛乳	ごはん 納豆	白い風船 麦茶
26	金	<b>遠足</b> エビフライ ナポリタン 枝豆 ウィンナー トマト ミニゼリー	うすやきせんべい 牛乳	おにぎり	星たべよ 麦茶
27	土	チャーハン 中華和え ブロッコリー スープ オレンジ	サブレ 牛乳		サッポロポテト 麦茶
29	月	肉野菜炒め マカロニサラダ きゅうり漬け スープ バナナ	ウエハース フルーチェ	ごはん なめたけ	Caせんべい 麦茶
30	火	さばの竜田揚げ ゆかり和え ウィンナー みそ汁 グレープフルーツ	えびせん 牛乳	ごはん 炒り卵	あみじゃが 麦茶
31	水	ハヤシライス 春雨サラダ 焼きさつまいも スープ ミニゼリー	ピザトースト 牛乳	ごはん トマト	おにぎりせんべい 麦茶

## 毎日のご飯の量について

毎日食べるごはんの量はどれぐらいが適切でしょうか？

目安ですが

3歳未満児 80～100g

3歳以上児 100～120g

給食では

3歳未満児は...ごはん、主菜、副菜、付け合わせ、汁物、デザートが提供されます。

3歳以上児は...主菜、副菜、付け合わせ、汁物、デザートが提供されます。

3歳以上児は、ご家庭から白米をご持参いただきます。量はあくまでも目安ですので普段食べられる量をお持ちください。



## 5月生まれのおともだち

ぼら組

とあくん

つくし組

かいくん

