



令和 05 年 5 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (月)	豚肉のしょうが焼き 野菜サラダ フルーツゼリー みそ汁 (白菜・板かまぼこ・えのき)	レーズン蒸しパン ジョア	612	※	おかゆ 豚肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト 白菜のみそ汁
2 (火)	こいのぼりランチ こどもの日デザート みそ汁 (小松菜・まめふ)	揚げたいやき 牛乳	604	こどもの日 の集い	おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 オレンジ 小松菜のみそ汁
6 (土)	ウインナーカレー 福神漬け シーチキンサラダ フルーツゼリー 麦茶	せんべい やさしいジュース	611		おかゆ ささみとじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
8 (月)	肉じゃが 水菜とじゃこのサラダ お楽しみデザート みそ汁 (もやし・丸天)	ブルーベリークレープ 牛乳	620		おかゆ 肉じゃが風煮 ヨーグルト もやしのみそ汁
9 (火)	焼き魚 (ほっけ) 炒めビーフン パナナ みそ汁 (とうふ・なめこ) ふりかけ	肉まん 牛乳	620		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 パナナ とうふのみそ汁
10 (水)	鶏肉のカレー唐揚げ ひじきのサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	せんべい やさしいジュース	632		おかゆ とり肉とひじきの煮物 くだもの キャベツスープ
11 (木)	山菜うどん アスパラガスとウインナーのソテー ヨーグルト ふりかけ	パイ菓子 ぶどうジュース	639		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
12 (金)	愛情弁当の日 フルーツポンチ けんちん汁	赤飯 麦茶	226	※	おかゆ とり肉と大根の煮物 くだもの とうふのみそ汁
13 (土)	さばの白黒ごま焼き 里芋の煮物 フルーツゼリー みそ汁 (ほうれん草・油あげ) ふりかけ	かぼちゃマフィン りんごジュース	604		おかゆ ひらめとにんじんの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
15 (月)	ポテトカツグラタン ペンネのカレーサラダ いちご コンソメスープ	せんべい 牛乳	600		おかゆ ささみとマカロニの煮込み いちご チンゲン菜スープ
16 (火)	筑前煮 しらすオクラ納豆 フリン みそ汁 (キャベツ・しめじ・わかめ)	コーンフレーク 牛乳	609	食育	おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
17 (水)	焼き魚 (さんま) きこのベーコンソテー ふりかけ フルーツキャロットゼリー みそ汁 (大根・刻みこうや)	クラッカー やさしいジュース	602		おかゆ ひらめとじゃがいもの煮物 ヨーグルト 大根のみそ汁
18 (木)	五目野菜塩ラーメン だいごんの酢づけ フルーツゼリー ふりかけ	ホットサンドパン ジョア	631	※	おかゆ やさいうどん くだもの
19 (金)	コーンクリームシチュー ハムサラダ ヨーグルト 麦茶	ベジたべる 牛乳	604		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
20 (土)	豚丼の具 カニカマサラダ フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・厚揚げ)	ビスケット オレンジジュース	618		おかゆ 豚肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
22 (月)	ミートボールの酢豚風 もやしのナムル お楽しみデザート わかめスープ	スイートポテト 牛乳	602		おかゆ ささみともやしの煮物 くだもの やさいのみそ汁
23 (火)	赤魚の塩こうじ焼き フロッコリーとチーズのサラダ マスカットゼリー さつま汁 ふりかけ	ジャムサンドパン 牛乳	627	クッキング	おかゆ ひらめとフロッコリーの煮物 ヨーグルト さつまいのみそ汁
24 (水)	豆腐の中華煮 肉シュウマイ ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・丸天)	パナナ 牛乳	611		おかゆ とうふと白菜の煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
25 (木)	レモンチキンステーキ 切干大根としらすのサラダ フルーチェ みそ汁 (玉ねぎ・油あげ)	ポップコーン りんごジュース	615	※	おかゆ とり肉と大根の煮物 くだもの たまねぎのみそ汁
26 (金)	ポークカレー 福神漬け レタスサラダ 麦茶 ★あじさいゼリー★	カルシウムせんべい 牛乳	611	お誕生会	おかゆ 豚肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
27 (土)	さわらの西京焼 春雨炒め フルーツゼリー みそ汁 (ふのり・ねぎ・刻みこうや) ふりかけ	さつまいもと栗のタルト やさしいジュース	638		おかゆ ひらめとやさしいの煮物 くだもの やさいのみそ汁
29 (月)	ごまささみカツ コールスローサラダ みかん缶 みそ汁 (とうふ・オクラ)	ふかし芋 牛乳	606		おかゆ ささみとキャベツの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
30 (火)	さけのコーンマヨ焼き ふき炒め フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・ウインナー) ふりかけ	ビスケット 牛乳	621		おかゆ さけとにんじんの煮物 くだもの キャベツのみそ汁
31 (水)	五目焼きそば チョレギサラダ ヨーグルト 中華スープ (もやし・ニラ) さけフレーク	せんべい やさしいジュース	612		おかゆ 豚肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしスープ

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。※は、手づくりおやつの日です。



こいのぼりランチメニュー

- ・こいのぼりハンバーグ
- ・アスパラサラダ
- ・オレンジ

5月12日は愛情弁当の日です



アスパラガスは4～6月に旬を迎えます。旬のアスパラガスは甘くてみずみずしいのが特徴で、疲労回復にも効果が期待されます。こども園でもサラダやソテーで提供しますのでお楽しみに♪お店で選ぶときは太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイントです！



カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものをおすすめです。

