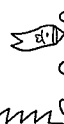




5月

献立表



川島保育園

給食室

2026.5月

	こんだて	ちやにくになるもの	ちからをだすもの	からだのちようしをととのえるもの			おやつ
月 11 ・ 25	・ごはん ・すきやき風煮 ・もやし酢のもの ・みそ汁	牛肉 20 焼き豆腐 1/6 干わかめ 0.3 板ふ 1.5	米 30・40 糸こ 12	玉ねぎ 40 ねぎ 5 もやし 20 キャベツ 10	人参 15 きゃうり 15 みつば 2	ごぼう 7 人参 3	・切り干し大根の 干し三つ葉 ・牛乳
火 12 ・ 26	・ごはん ・鶏肉の梅照り焼き ・かぼちのオーブン焼き ・元のき茸と小松菜の和えもの ・みそ汁	鶏もも肉 60	米 30・40	かぼち 30 小松菜 30 人参 15	元のき茸 10 玉ねぎ 10	人参 5 ねぎ 3	・シナモントースト ・くだもの ・牛乳
水 (13) ・ 27	・ごはん ・魚とごぼうの煮つけ ・長芋サラダ ・すまし汁	魚 50 じゃこ 3	米 30・40 長芋 25	ごぼう 15 きゃうり 10 かぶ 20	人参 5 エリンギ 7	みつば 2	・グレープゼリー ・おかし ・牛乳
木 (14) ・ 28	・ごはん ・キャベツとひき肉の重ね蒸し ・あらめの煮つけ ・みそ汁	牛ミンチ 30 豚ミンチ 10 あらめ 3、あけ 3 鶏もも肉 10	米 30・40 片栗粉	キャベツ 40 人参 5 かぼち 25	玉ねぎ 20 れんこん 5 玉ねぎ 10	みつば 2	・ほたてごはんの おにぎり ・かみかみ ・牛乳
金 1 ・ 15 ・ 29	・ごはん ・魚とコーンマヨネーズ ・ごぼう煮 ・きゃうりの酢のもの ・すまし汁	魚 50 干わかめ 0.5 じゃこ 3	米 30・40 マヨネーズ 7	コーン 10 きゃうり 25 しめじ 7	ごぼう 15 チンゲン菜 10	ねぎ 3	・豆のおやき ・牛乳
土 2 ・ 16 ・ 30	・マーボ豆腐 ・じゃがいも煮 ・すまし汁	豚ミンチ 30 木綿豆腐 90 干わかめ 0.4	米 30・40 片栗粉 じゃがいも 40	ねぎ 1 元のき茸 10	玉ねぎ 30 にら 10		・パン オ 市販菓子 ・牛乳
月 18	・ごはん ・高野豆腐の煮物 ・梅ツナ和え ・みそ汁	鶏もも肉 25 高野 12 ツナ缶 5	米 30・40	人参 25 キャベツ 18 白菜 15	玉ねぎ 30 もやし 15 小松菜 10	三度豆 5 人参 3	・ポーン・デ・黒ごま ・牛乳
火 19	・ごはん ・鶏肉の竜田焼き ・人参煮 ・きんぴらごぼう ・すまし汁	鶏もも肉 60	米 30・40 片栗粉 こんにゃく 5 ごま 2	人参 20 ごぼう 15 大根 15	れんこん 5 しめじ 7	人参 5 ねぎ 3	・お好み焼き ・ハノン ・くだもの ・牛乳
水 20	・ごはん(ゆひ(セルフおにぎり)) ・生節と焼き豆腐の煮つけ ・もやしのごま和え ・みそ汁	生節 20 焼き豆腐 1/6 ハム 3	米 30・40 ごま 2 じゃがいも 25	ふき 10 人参 3 小松菜 10 玉ねぎ 10	人参 20 きゃうり 15 みつば 2	もやし 20	・かぼち ようかん ・あらめ ・牛乳
木 7 ・ 21	・ごはん ・肉じゃが ・チンゲン菜のかつお和え ・みそ汁	牛肉 20 花かつお 0.3	米 30・40 じゃがいも 90 糸こ 15	玉ねぎ 50 チンゲン菜 45 キャベツ 10	人参 20 元のき茸 10 もやし 10	三度豆 5 みつば 2	・豆ごはんの おにぎり ・かみかみ ・牛乳
金 (8) ・ 22	・ごはん ・魚と西京焼き ・トマト ・ごま和え ・茗茶汁	魚 50 干わかめ 0.4	米 30・40 ごま 2	トマト 30 ほうれん草 35 朝顔 10	元のき茸 7		・型抜きかす クッキー ・牛乳
土 9 ・ 23	・ビビンバ ・きゃうりの華風漬け ・すまし汁	牛肉 35 ふ 1.5	米 30・40 ごま 3	もやし 20 白ねぎ 5 きゃうり 30 みつば 2	人参 15 ほうれん草 25		・パン オ 市販菓子 ・牛乳

おやつ

8日(金) こいのぼりランチ

- ・ふりかけごはん(ゆひ・ゆ(おにぎり))
- ・こいのぼりハンバーグ(ゆひ・ゆ 50、玉ねぎ 25、パン粉 4、卵 4、牛乳 4)
- ・ごま和え・茗茶汁

おやつ

こいのぼり
クッキー
牛乳

- ・(3日(水))は遠足です!
- ・お弁当の用意をお願いいたします!
- ・延長のおやつは、せんべい・ビスケットなどです!