

# 令和5年5月

## 献立表

### Information

新年度から1ヶ月が過ぎ、少しづつ給食にも慣れてきたように思われます。  
給食では旬の野菜や果物を探りいれ、子ども達に食べ物からも季節を感じてもらいたいと思います。  
給食で初めて出会う食べ物もあるかもしれません、お友達と楽しく給食の時間を過ごすことで、  
食べることが好きになってくれたらうれしいです。

### 食材案内

### 「鰯 さわら」

魚へんに春と書いて鰯(さわら)と読みます。名前の由来は江戸時代までさかのぼり、マグロを細長くした  
ような体系から、サは「狭い」、ワラはハラが転じたもので「腹」。「狭腹さはら」から現代の鰯へ移行しました。  
鰯は脳の活性化につながるDHA、動脈硬化を予防するEPAなどが豊富に含まれています。また、カリウムの  
含有量も多く高血圧の予防改善、良質なたんぱく質とビタミンB2も多く、疲労回復や免疫力を高める効果も  
あります。鰯は鮭やサバのように身の間に小骨がないため子どもでも食べやすい魚です。お刺身で食べれば  
もっちり、さっと火を通せばふっくらとした食感が楽しめます。

日		献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,18	月/木	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	1日:ウインナードーナツ
		八宝豆腐 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ 干ししいたけ、テンゲン菜	八宝豆腐 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ 干ししいたけ、テンゲン菜	八宝豆腐 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン 18日:ウインナードーナツ	八宝豆腐 豚肉、油揚げ、大根、人参 えのき、白菜、ねぎ、ごぼう 南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉
		炒り卵サラダ(ア) キャベツ、きゅうり、人参、卵	野菜サラダ キャベツ、きゅうり、人参	野菜サラダ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン	野菜サラダ 水菜、きゅうり、人参、みかん
2,19	火/金	食パン	食パン	食パン	2日:ポテトのチーズ焼き
		マカロニ入りスープ 鶏肉、マカロニ、人参、大根、玉ねぎ	マカロニ入りスープ 鶏肉、マカロニ、人参、大根、玉ねぎ	マカロニ入りスープ じゃがいも、片栗粉、チーズ 玉ねぎ、 ツナのあえもの ツナ、切り干し大根、きゅうり、人参	マカロニ入りスープ じゃがいも、玉ねぎ グリーンアスパラ、クリームコーン 人参、大根 19日:おにまんじゅう さつまいも、薄力粉、上新粉 ベーキングパウダー、砂糖、塩
		切干大根のマヨあえ(ア) ツナ、切り干し大根、きゅうり、人参 マヨネーズ	切干大根のあえもの ツナ、切り干し大根、きゅうり、人参	切干大根のマヨあえ(ア) ツナ、切り干し大根、きゅうり、人参 マヨネーズ	切干大根のマヨあえ(ア) ツナ、切り干し大根、きゅうり、人参 マヨネーズ
6	土	ひじきの炊き込みご飯	ひじきの炊き込みご飯	おじや	6日:オレンジ
		ひじき、ツナ、人参、油揚げ いんげん、しめじ	ひじき、ツナ、人参、油揚げ いんげん、しめじ	ひじき、ツナ、人参、いんげん (油揚げ、しめじ)	ひじきの炊き込みご飯
		わかめのみそ汁 わかめ、とうふ、切り干し大根	わかめのみそ汁 わかめ、とうふ、切り干し大根	わかめのみそ汁 わかめ、とうふ	わかめのみそ汁 わかめ、とうふ
8,22	月	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	8日:ラスク
		ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参 玉ねぎ、いんげん	ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参 玉ねぎ、いんげん	ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、ツナ、人参、玉ねぎ いんげん、高野豆腐	ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき、ツナ、人参、玉ねぎ いんげん、高野豆腐 22日:ラスク
		なすのみそ汁 なす、麸、えのき、あさつき	なすのみそ汁 なす、麸、えのき、あさつき	なすのみそ汁 なす、麸、えのき、あさつき	なすのみそ汁 なす、麸、えのき、あさつき
9,23	火	ツナピラフ	ツナピラフ	おじや	9日:カルピス寒天
		ツナ、玉ねぎ、人参、コーン エリンギ、グリンピース	ツナ、玉ねぎ、人参、コーン エリンギ、グリンピース	ツナ、玉ねぎ、人参、コーン グリンピース、(エリンギ)	ツナピラフ カルピス、寒天
		ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ しめじ、テンゲン菜	ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ しめじ、テンゲン菜	ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チキン、(しめじ)	ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チキン、(しめじ) 23日:オレンジ寒天

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
10,24	水	10日:食パン	24日:クロロールパン	食パン、クロロールパン	10日:バナナ
		トマトシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも しめじ	トマトシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも しめじ	トマトシチュー 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも (しめじ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	
		しらすあえ しらす、キャベツ、きゅうり、人参	しらすあえ しらす、キャベツ、きゅうり、人参	しらすあえ しらす、キャベツ、きゅうり、人参	24日:バナナ
11,25	木	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	11日:ミルクもち
		豚汁 豚肉、油揚げ、大根、人参 えのき、白菜、ねぎ、ごぼう	豚汁 豚肉、油揚げ、大根、人参 えのき、白菜、ねぎ、ごぼう	豚汁 豚肉、白菜、大根、人参 (えのき、油揚げ、ねぎ、ごぼう) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
		南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	南瓜のそぼろ煮 南瓜、鶏挽肉	25日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
12,26	金	12日:ミルクロールパン	26日:食パン	ミルクロールパン、食パン	12日:五平餅
		クリームスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ グリーンアスパラ、クリームコーン 人参、大根	クリームスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ グリーンアスパラ、クリームコーン 人参、大根	クリームスープ じゃがいも、玉ねぎ グリーンアスパラ、クリームコーン 人参、大根	米、赤みそ、砂糖、しょうゆ、みりん
		水菜のサラダ 水菜、きゅうり、人参、みかん	水菜のサラダ 水菜、きゅうり、人参、みかん	水菜のサラダ 水菜、きゅうり、人参	26日:きな粉団子 米、もち米、きな粉、砂糖、塩
13,27	土	五目うどん	五目うどん	五目うどん	13,27日:オレンジ
		干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ	干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ	干うどん、人参、ほうれん草 花麸、(油揚げ、干ししいたけ)	
15,29	月	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	15日:チーズ蒸しパン
		豆腐の卵煮(ア) 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参 生しいたけ、グリンピース、卵	豆腐の煮物 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参 生しいたけ、グリンピース、	豆腐の煮物 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参 (生しいたけ)、グリンピース	ホットケーキミックス、チーズ
		わかめサラダ わかめ、きゅうり、マロニー、人参 コーン	わかめサラダ わかめ、きゅうり、マロニー、人参 コーン	わかめサラダ わかめ、きゅうり、マロニー、人参 コーン	29日:ココア蒸しパン ホットケーキミックス、ココア、牛乳
16,30	火	食パン	食パン	食パン	16日:フルーチェ
		白身魚の甘酢あんかけ 鰯、人参、玉ねぎ、しめじ たけのこ水煮	白身魚の甘酢あんかけ 鰯、人参、玉ねぎ、しめじ たけのこ水煮	白身魚の甘酢あんかけ 鰯、人参、玉ねぎ、(しめじ)	フルーチェ、牛乳
		ほうれん草のスープ ほうれん草、わかめ、もやし クリームコーン	ほうれん草のスープ ほうれん草、わかめ、もやし クリームコーン	ほうれん草のスープ ほうれん草、わかめ、もやし クリームコーン	30日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん、もも、バナナ
17,31	水	鶏ごぼうの混ぜご飯	鶏ごぼうの混ぜご飯	おじや	17日:オレンジ
		鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ いんげん、しめじ	鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ いんげん、しめじ	鶏肉、人参、いんげん (油揚げ、しめじ、ごぼう)	
		もずくのすまし汁 もずく、豆腐、えのき、生しいたけ	もずくのすまし汁 もずく、豆腐、えのき、生しいたけ	もずくのすまし汁 もずく、豆腐、(えのき、生しいたけ)	31日:オレンジ