

令和5年5月

献立表

Information

新年度から1ヶ月が過ぎ、少しず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採り入れ、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が、お友達と楽しく給食の時間を過ごすことで、食べるのが好きになってくれたらうれしいです。

食材案内 「鯖 さわら」

魚へんに春と書いて鯖(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」、ワはハラが転じたもので「腹」。「狭腹さはら」から現代の鯖へ移行しました。鯖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。鯖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、さつと火を通せばふっくらとした食感が楽しめます。

日	曜日	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 干しいたけ、チンゲン菜	八宝豆腐 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ 干しいたけ、チンゲン菜	八宝豆腐 豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、(干しいたけ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	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
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 鶏肉、マカロニ、人参、大根、 玉ねぎ、 ツナのあえもの ツナ、人参、きゅうり、	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
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
		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	
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	パン、砂糖、バター
9,23	火	ツナピラフ	ツナピラフ	おじや	9日: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、チンゲン菜	ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ しめじ、チンゲン菜	ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、(しめじ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	パン、砂糖、バター

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 (しめじ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	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
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
13,27	土	五目うどん	五目うどん	五目うどん	26日:きな粉団子
		千うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	千うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	千うどん、人参、ほうれん草 花麩、(油揚げ、干しいたけ)	米、もち米、きな粉、砂糖、塩
15,29	月	米(押し麦)	米(押し麦)	白がゆ	13,27日:オレンジ
		豆腐の卵煮(ア) 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参 生しいたけ、グリーンピース、卵	豆腐の煮物 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参 生しいたけ、グリーンピース、	豆腐の煮物 豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参 (生しいたけ)、グリーンピース	15日:チーズ蒸しパン
16,30	火	食パン	食パン	食パン	29日:ココア蒸しパン
		白身魚の甘酢あんかけ 鯖、人参、玉ねぎ、しめじ たけのこ水煮	白身魚の甘酢あんかけ 鯖、人参、玉ねぎ、しめじ たけのこ水煮	白身魚の甘酢あんかけ 鯖、人参、玉ねぎ、(しめじ)	ホットケーキミックス、チーズ
17,31	水	鶏ごぼうの混ぜご飯	鶏ごぼうの混ぜご飯	おじや	16日:フルーチェ
		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)	フルーチェ、牛乳