

令和4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。今は、苦手なものがあるかもしれませんが、お友達と楽しく食べる経験を通して好きな食べ物がどんどん増え、給食の時間が楽しみになってくれたら嬉しいです。

食材案内 「アスパラガス」

春に地上に出てくる若い茎と葉を食べます。比較的新しい野菜の印象をうけますが日本に入ってきたのは江戸時代です。明治時代から、食用として栽培されるようになりました。グリーンの方は栄養価が高く、ホワイトアスパラガスは、食感が柔らかくほんのりと甘く青臭さはありません。茹でたものをそのまま食べても美味しいです。お好みで塩コショウ、マヨネーズをつけて、簡単なおやつにもなります。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には、疲れをとり、スタミナをつける効果があります。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
2,16	月	2日・食パン・ジャム コーンクリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ コーン缶、グリーンアスパラ ソテー しらす干し、キャベツ、人参	16日・ミルクロールパン コーンクリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ コーン缶、グリーンアスパラ ソテー しらす干し、キャベツ、人参	離乳食 白がゆ コーンクリームシチュー 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ グリーンアスパラ ソテー しらす干し、キャベツ、人参	2日;大学芋 さつま芋、水あめ、しょうゆ、油
		6日;カレーパン 食パン、豚ひき肉、玉ねぎ カレールー、ケチャップ、ソース	16日;焼きうどん 干うどん、豚肉、キャベツ、人参 かつお節、昆布だし		
6,20	金	米(押し麦) 豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、ねぎ ひじきとじゃが芋の炒め煮 ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、人参 グリーンピース	米(押し麦) 豚汁 豚肉、大根、人参、白菜、ねぎ ひじきとじゃが芋の炒め煮 ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、人参 グリーンピース	白がゆ 豚汁 豚肉、大根、人参、白菜 ひじきとじゃが芋の炒め煮 ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、人参 グリーンピース 中期:鶏ささみ 後期:豚赤身肉	6日;カレーパン 食パン、豚ひき肉、玉ねぎ カレールー、ケチャップ、ソース
		20日;パナナ			
7,	土	きしめん(ア) 干きしめん、油揚げ、焼きかまぼこ 人参、ほうれん草 りんご	きしめん 干きしめん、油揚げ、人参 ほうれん草 りんご	きしめん 干きしめん、ほうれん草 人参 りんご	
		9日;よもぎミルク餅 よもぎ粉、牛乳、三温糖、 片栗粉、きな粉、塩	23日;ひじきトースト(ア) 食パン、ひじき、コーン缶 マヨネーズ、しょうゆ、チーズ		
9,23	月	米(押し麦) 高野豆腐のうま煮 高野豆腐、鶏肉、じゃが芋、人参 玉ねぎ ツナの和え物 ツナ、ほうれん草、人参、キャベツ	米(押し麦) 高野豆腐のうま煮 高野豆腐、鶏肉、じゃが芋、人参 玉ねぎ ツナの和え物 ツナ、ほうれん草、人参、キャベツ	白がゆ 豆腐のうま煮 豆腐、鶏肉、じゃが芋、人参 玉ねぎ ツナの和え物 ツナ、ほうれん草、人参、キャベツ	9日;よもぎミルク餅 よもぎ粉、牛乳、三温糖、 片栗粉、きな粉、塩
		23日;ひじきトースト(ア) 食パン、ひじき、コーン缶 マヨネーズ、しょうゆ、チーズ			
10,24	火	米(押し麦) 酢豚風ソテー 豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 春雨スープ 春雨、人参、玉ねぎ、チンゲン菜	米(押し麦) 酢豚風ソテー 豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 春雨スープ 春雨、人参、玉ねぎ、チンゲン菜	白がゆ 酢豚風ソテー 豚肉、人参、玉ねぎ 春雨スープ 春雨、人参、玉ねぎ チンゲン菜 中期:鶏ささみ 後期:豚赤身肉	10日;ごまプリン、黒蜜 白ごま、牛乳、生クリーム 砂糖、ゼラチン、黒糖
		24日;パナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン			

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
11,25	水	11日・食パン・ジャム キャベツのスープ煮 豚肉、じゃがいも、キャベツ 人参、玉ねぎ ドレッシングあえ わかめ、きゅうり、みかん缶 もやし	25日・クロロールパン キャベツのスープ煮 豚肉、じゃがいも、キャベツ 人参、玉ねぎ ドレッシングあえ わかめ、きゅうり、みかん缶 もやし	離乳食 白がゆ キャベツのスープ煮 豚肉、じゃがいも、キャベツ 人参、玉ねぎ ドレッシングあえ わかめ、きゅうり、もやし 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	11日;さつま芋入りだんご 米、もち米、さつまいも、砂糖 きな粉、塩
		25日;五平餅 米、赤みそ、砂糖、みりん、しょうゆ			
12,26	木	米(押し麦) 親子煮(ア) 鶏肉、人参、玉ねぎ、生しいたけ 卵 みそあえ キャベツ、いんげん、人参、 コーン缶	米(押し麦) 親子煮 鶏肉、人参、玉ねぎ、生しいたけ 卵 みそあえ キャベツ、いんげん、人参、 コーン缶	白がゆ 親子煮 鶏肉、人参、玉ねぎ(生しいたけ) みそあえ キャベツ、いんげん、人参、 コーン缶	12日;パナナ
		26日;ラスク パン、バター、砂糖			
13,27	金	米(押し麦) 魚の香味炒め 白身魚、ねぎ、しょうが 根野菜のみそ汁 大根、人参、南瓜、油揚げ	米(押し麦) 魚の香味炒め 白身魚、ねぎ、しょうが 根野菜のみそ汁 大根、人参、南瓜、油揚げ	白がゆ 煮魚 白身魚 根野菜のみそ汁 大根、人参、南瓜	13日;あずき蒸しパン ホットケーキミックス、小豆、牛乳
		27日;パインケーキ ホットケーキミックス、パイン缶 牛乳、バター			
14,28	土	肉うどん 干めん、豚肉、人参、玉ねぎ ほうれん草 りんご	肉うどん 干めん、豚肉、人参、玉ねぎ ほうれん草 りんご	肉うどん 干めん、豚肉、人参、玉ねぎ ほうれん草 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 りんご	
		17日;きな粉クッキー バター、粉糖、きな粉、薄力粉 コーンスターチ	31日;フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖 レモン汁、みかん、パイン、もも		
17,31	火	米(押し麦) いそべ揚げ 白身魚、青のり ゆかりあえ キャベツ、人参、ほうれん草 ゆかり粉 のっぺい汁 大根、人参、油揚げ、里芋、ねぎ	米(押し麦) いそべ揚げ 白身魚、青のり ゆかりあえ キャベツ、人参、ほうれん草 ゆかり粉 のっぺい汁 大根、人参、油揚げ、里芋、ねぎ	白がゆ 煮魚 白身魚、青のり ゆかりあえ キャベツ、人参、ほうれん草 のっぺい汁 大根、人参、(里芋、ねぎ)	
		18日;オレンジ			
18	水	米(押し麦) 豆腐と青菜の炒め煮 豆腐、豚肉、人参、干しいたけ ほうれん草、玉ねぎ さつま芋のみそ汁 さつま芋、人参、白菜	米(押し麦) 豆腐と青菜の炒め煮 豆腐、豚肉、人参、干しいたけ ほうれん草、玉ねぎ さつま芋のみそ汁 さつま芋、人参、白菜	白がゆ 豆腐と青菜の炒め煮 豆腐、豚肉、人参(干しいたけ) ほうれん草、玉ねぎ さつま芋のみそ汁 さつま芋、人参、白菜 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	
		18日;オレンジ			
19,30	木/月	米(押し麦) チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース 土佐あえ キャベツ、人参、小松菜 わかめスープ わかめ、豆腐、もやし	米(押し麦) チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース 土佐あえ キャベツ、人参、小松菜 わかめスープ わかめ、豆腐、もやし	おじや 鶏肉、玉ねぎ、人参、(エリンギ) グリーンピース 土佐あえ キャベツ、人参、小松菜 わかめスープ わかめ、豆腐、もやし	19日;ミルク餅 牛乳、三温糖、片栗粉、きな粉 塩
		30日;オレンジ			