

5月献立表

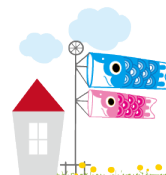
日付	献立	おもな材料			エネルギー (Kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
1月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き ひじきのマリネ 入り豆腐 みそ汁	豚肉 鶏ミンチ ひじき わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも 油 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり 干しいたけ ねぎ	444
2火	カレーライス かぼちゃサラダ フルーツ	鶏肉 ベーコン 大豆の水煮	ごはん 油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり ほうれん草 フルーツ	497
8月	ごはん からあげ じゃがいもの煮物 小松菜のいりこ和え みそ汁	鶏肉 いりこ わかめ 薄揚げ	ごはん じゃがいも しらたき 油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし しめじ ねぎ	463
9火	ごはん 高野豆腐のフライ ブロッコリーのおかか和え 豚汁 フルーツ	ハム 豚肉 高野豆腐	ごはん こんにゃく 油	ブロッコリー 大根 人参 ごぼう ねぎ フルーツ	439
10水	ごはん 酢豚 もやしのナムル うめひじきふりかけ みそ汁	豚肉 ひじき 豆腐	ごはん じゃがいも 油 ごま	しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	452
11木	ごはん 魚味噌焼き きんぴら 小松菜のおかか和え みそ汁	さわら 豚肉 豆腐 薄揚げ	ごはん 油 ごま	ごぼう 人参 いんげん 小松菜 切り干し大根 キャベツ 干しいたけ	407
12金	ごはん 肉団子の甘酢あん チンゲン菜の和え物 かぼちゃの素揚げ みそ汁	豚ミンチ ひじき	ごはん 油	ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 かぼちゃ なめこ	446
15月	ミートスパゲティ こふきいも キャベツとツナの甘酢漬け しいたけとえのきのスープ カリボリックキー	豚ミンチ ツナ	スパゲティ じゃがいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ えのき チンゲン菜	456
16火	ごはん 里芋と鶏肉の揚げ煮 レンコンともやしの 和え物 うめひじきふりかけ みそ汁	鶏肉 ひじき わかめ 豆腐	ごはん 里芋 油 ごま	いんげん レンコン もやし 人参 きゅうり 小松菜	500
17水	ゆかりごはん 鮭の塩焼き じゃがいもの煮物 小松菜のじゃこ和え みそ汁	鮭 ちりめんじゃこ 豚肉 わかめ 薄揚げ	ごはん じゃがいも しらたき 油 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし しめじ ねぎ	374
18木	たけのごはん レンコンのつくね揚げ 人参とちくわの炒め もの みそ汁	豚ミンチ ちくわ ひじき あおさ 薄揚げ 豆腐	ごはん 油 ごま	たけのこ 干しいたけ しょうが 人参 レンコン いんげん キャベツ	446
19金	ごはん 豆腐の中華煮 中華きゅうり みそ汁 フルーツ	豚肉 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	人参 白菜 干しいたけ チンゲン菜 にんにく きゅうり しめじ ねぎ フルーツ	364
22月	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツとツナの甘酢漬け ポテトフライ みそ汁	サバ ツナ わかめ	ごはん じゃがいも 油	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 しょうが	454
23火	ひじきごはん 鶏肉の甘辛焼 中華きゅうり 茶巾かぼちゃ みそ汁	豚肉 鶏肉 ひじき 海苔 薄揚げ 豆腐	ごはん 油	白ねぎ きゅうり かぼちゃ レーズン 小松菜 人参	444
24水	ごはん 厚揚げのひき肉詰め 小松菜のごまポン酢和え かぼちゃのソテー みそ汁 いりこフライ	豚ミンチ いりこ わかめ 厚揚げ	ごはん 油 ごま	いんげん 小松菜 もやし 人参 しめじ ねぎ かぼちゃ	432
25木	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	合いびきミンチ わかめ 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	玉ねぎ ごぼう ブロッコリー かぼちゃ もやし ねぎ	449
26金	ごはん からあげ ひじきの炒め煮 小松菜の納豆和え みそ汁 ゼリー	鶏肉 ひじき 納豆 薄揚げ	ごはん 油	にんにく しょうが 人参 小松菜 かぼちゃ ねぎ	504
29月	夕焼けごはん 豚肉のつけ焼き 花野菜のカレーソテー 磯ビーンズ みそ汁	豚肉 いりこ わかめ 青のり 大豆の水煮	ごはん 油 ごま	人参 玉ねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー もやし ねぎ	434
30火	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 春雨サラダ みそ汁	鮭 わかめ 厚揚げ	ごはん 春雨 油 ごま	いんげん もやし 人参 きゅうり えのき 切り干し大根 小松菜	436
31水	ごはん 牛肉シチュー 豆腐サラダ ゼリー	牛肉 わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも 春雨 油	玉ねぎ 人参 きゅうり	470



スプーンをご持参ください

*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

- ★桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。
そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。
ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。



作ってみよう！ 蒸しパン

材料(1個分)

小麦粉 20g
ベーキングパウダー 4g
砂糖 5g
水 16g
干しぶどう 4g
熱湯 1g

作り方

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖をあわせふるう
- ②レーズンを細かく刻み、熱湯につける
- ③①に水を入れさっくり混ぜる
- ④②を加え混ぜる
- ⑤蒸し器で15分くらい蒸す



園では、ポッケさん、バギーさんのおやつに作っています。
卵も牛乳も使っていませんがおいしいですよ！