



# 5月 給食献立表



2020年度(12-18ヶ月食)

日	曜	献立名		食品名
		午前食	午後食	
1 15 29	金	軟飯 野菜の味噌汁 かれの磯風味煮 キャベツの和え物 りんご・牛乳100cc	軟飯 玉ねぎのすまし汁 なすと鶏の煮物 きゅうりサラダ 牛乳100cc	精白米 キャベツ 玉ねぎ 人参 だし昆布 味噌 かれい 大根 あおさ 砂糖 醤油 でん粉 小松菜 りんご 牛乳 塩 なす ささみ きゅうり
2 16 30	土	軟飯 小松菜の味噌汁 鶏と玉ねぎのあんかけ 大根のごま和え 牛乳100cc	軟飯 大根のすまし汁 ツナの煮物 わかめとお麩のだし煮 牛乳100cc	精白米 小松菜 わかめ だし昆布 味噌 ささみ 玉ねぎ 砂糖 醤油 でん粉 大根 人参 ごま 牛乳 塩 ツナフレーク 焼き麩
7 21	木	軟飯 玉ねぎの味噌汁 たらの煮物 高野豆腐の煮物 バナナ・牛乳100cc	軟飯 野菜のすまし汁 さつまいものそぼろ煮 キャベツとお麩のだし煮 牛乳100cc	精白米 玉ねぎ わかめ だし昆布 味噌 たら 砂糖 醤油 高野豆腐 人参 いんげん パナナ 牛乳 キャベツ 塩 さつまいも 鶏ひき肉 でん粉 焼き麩 ひじき
8 22	金	軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏のあんかけ 小松菜のごま和え りんご・牛乳100cc	トースト 小松菜のスープ ツナとキャベツの煮物 ポテトサラダ 牛乳100cc	精白米 じゃが芋 人参 だし昆布 味噌 ささみ 玉ねぎ 砂糖 醤油 でん粉 小松菜 キャベツ ごま りんご 牛乳 食パン 塩 ツナフレーク きゅうり
9 23	土	軟飯 大根の味噌汁 キャベツのそぼろあんかけ 納豆和え 牛乳100cc	軟飯 わかめのすまし汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 大根の和え物 牛乳100cc	精白米 大根 人参 だし昆布 味噌 キャベツ 鶏ひき肉 砂糖 醤油 でん粉 納豆 小松菜 牛乳 わかめ 塩 高野豆腐 ささみ
11 25	月	軟飯 野菜のすまし汁 肉味噌 白菜のお浸し オレンジ・牛乳100cc	軟飯 白菜の味噌汁 鶏とかぼちゃの煮物 かぶのごま和え 牛乳100cc	精白米 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし昆布 醤油 塩 鶏ひき肉 砂糖 味噌 でん粉 白菜 オレンジ 牛乳 ささみ かぼちゃ かぶ ごま
12 26	火	煮込みうどん 大根のそぼろ煮 きなこ和え りんご 牛乳100cc	軟飯 ほうれん草のスープ ツナのトマト煮 なすのお浸し 牛乳100cc	うどん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 だし昆布 醤油 大根 鶏ひき肉 砂糖 でん粉 キャベツ きな粉 りんご 牛乳 塩 ツナフレーク トマト なす
13	水	軟飯 人参のすまし汁 豆腐とひき肉の味噌煮 ポテトサラダ バナナ・牛乳100cc	軟飯 かぶの味噌汁 さけとキャベツの煮物 きゅうりの和え物 牛乳100cc	精白米 人参 キャベツ だし昆布 醤油 塩 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 砂糖 味噌 でん粉 じゃが芋 きゅうり パナナ 牛乳 かぶ さけ
14 28	木	軟飯 野菜スープ チキントマト煮 白菜の和え物 りんご・牛乳100cc	軟飯 玉ねぎの味噌汁 ツナと白菜の煮物 かぼちゃマッシュ 牛乳100cc	精白米 人参 キャベツ ほうれん草 だし昆布 醤油 塩 ささみ 玉ねぎ トマト缶 砂糖 塩 でん粉 白菜 きゅうり りんご 牛乳 味噌 ツナフレーク かぼちゃ
18	月	軟飯 大根のすまし汁 さけの味噌煮 ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳100cc	野菜うどん 肉じゃが 磯辺和え 牛乳100cc	精白米 大根 人参 だし昆布 醤油 塩 さけ 味噌 砂糖 でん粉 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ パナナ 牛乳 うどん じゃが芋 鶏ひき肉 きゅうり あおさ
19	火	軟飯 白菜の味噌汁 肉豆腐 小松菜と人参のお浸し りんご・牛乳100cc	軟飯 わかめのすまし汁 かれいと白菜の煮物 きな粉和え 牛乳100cc	精白米 白菜 人参 だし昆布 味噌 豆腐 ささみ 玉ねぎ 砂糖 醤油 でん粉 小松菜 りんご 牛乳 わかめ 塩 かれい きゅうり きな粉
20	水	ツナと野菜の味噌そうめん 大豆の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳100cc	軟飯 ほうれん草の味噌汁 鶏と大根の煮物 納豆和え 牛乳100cc	そうめん ツナフレーク キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 だし昆布 砂糖 味噌 大豆水煮 人参 醤油 でん粉 かぼちゃ きゅうり 塩 オレンジ 牛乳 精白米 ささみ 大根 納豆
27	水	トースト トマトスープ ひき肉のポテト焼き 人参サラダ バナナ・牛乳100cc	軟飯 かぶの味噌汁 さけときゅうりの和え物 大豆とわかめの煮物 牛乳100cc	食パン トマト缶 キャベツ だし昆布 醤油 塩 じゃが芋 玉ねぎ 鶏ひき肉 でん粉 油 人参 きゅうり パナナ 牛乳 かぶ 味噌 さけ 大豆水煮 わかめ 砂糖

☆お米は国内産を使用しております。 ☆仕入れの都合上メニューを変更することがございます。ご了承願います。

## 早寝早起き習慣を身に付けましょう

長期のお休みで体内時計が乱れやすくなります。  
お休みの間も普段と同じような食生活・時間帯で生活をして  
お休み明けもスムーズに登園しましょう。

