



5月 予定献立表



令和3年4月28日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	土	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 つみれ汁 フルーツミックス	鮭フレーク	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	503Kcal
2	日					
3	月	憲法記念日		こども園		
4	火	みどりの日		こども園		
5	水	こどもの日				
6	木	田舎うどん かぼちゃの甘煮 きゅうりの塩昆布漬け プチたい焼き	ぎやべつと厚揚げの味噌炒め	フルーツ	コーンフレーク	541Kcal
7	金	チキンライス エビフライ 照焼ハンバーグ せんきゃべつ 春雨ウインナースープ メロンゼリー	煮豆	フルーツ	手作り こいのぼり フルーツサンド 牛乳	誕生会
8	土	高野豆腐のそぼろ丼 れんこんサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご	いり豆腐	フルーツ	ブリッツ 牛乳	529Kcal
9	日					
10	月	ホッケの塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し ごまみそ豆乳鍋 ジョアミニ	ポイルウインナー	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	510Kcal
11	火	ハヤシライス 大根の和風サラダ フルーツミックス	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	手作り 揚げパン 牛乳	647Kcal
12	水	五目納豆 高野豆腐の彩り煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 バナナヨーグルト	肉団子	フルーツ	手作り りんごケーキ 牛乳	637Kcal
13	木	醤油ラーメン きゅうりちくわ和え 豆腐炒め オレンジ	がんもどきの含め煮	フルーツ	手作り じゃことおか かのおにぎり 麦茶	464Kcal
14	金	かに玉 ビーフン炒め 味付けのり 餃子スープ りんご	白菜のシーチキン煮	フルーツ	手作りプリンマフィン 牛乳	582Kcal
15	土	鶏のごま味噌焼き 五目きんぴら 八杯汁 フルーツミックス	さつまいもの甘煮	フルーツ	つぶつぶベジタブル 牛乳	577Kcal
16	日					
17	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 けの汁 りんご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	かつぱえびせん 牛乳	青森県のふるさと給食
18	火	ビーンズカレー ブロッコリーのサラダ ジョアミニ	白菜のスープ	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	651Kcal
19	水	東通牛丼 わらびの煮和えっこ しじみのみそ汁 パインアップル	黄金煮	フルーツ	手作り みかん マドレーヌ 牛乳	655Kcal
20	木	タヌキうどん ふきの油炒め 浅漬けサラダ オレンジ	ごまかつおにぎり	フルーツ	手作り黒糖まんじゅう 牛乳	495Kcal
21	金	肉じゃが 納豆おひたし きゃべつとわかめのみそ汁 りんご	シュウマイ	フルーツ	手作り フルーツ ヨーグルト	527Kcal
22	土	鮭フレークごはん 若竹信田 ひじきと小松菜の酢醤油和え ほうれん草と生揚げのみそ汁 洋ナシ缶詰	スタミナ炒め物	フルーツ	新潟仕込み 牛乳	486Kcal
23	日					
24	月	さんま甘露煮 小松菜のごま和え 豚汁 ジョアミニ	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ジャガビー 牛乳	619Kcal
25	火	りんごパン イカクリスピー マリネチキンサラダ ポテトチャウダー パナナ	いちごジャム	フルーツ	手作り かりポリ おにぎり 麦茶	505Kcal
26	水	マーボー丼 春雨の中華サラダ アーサー汁 オレンジ	チーズ	フルーツ	手作り ミルク蒸しパン 牛乳	534Kcal
27	木	とんこつ醤油ラーメン みかん入りポテトサラダ ミニ肉まん	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	手作り アメリカン ドーナツ 牛乳	674Kcal
28	金	ひきわり納豆 れんこんきんぴら 春ちゃんこ りんご	スティックきゅうり	フルーツ	カップヨーグルト	435Kcal
29	土	ブルコギ ナムル ひじき中華スープ フルーツミックス	三種の煮物	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	448Kcal
30	日					
31	月	いわし昆布煮 メンマ炒め 五目汁 ピーチゼリー	鶏の照り焼き	フルーツ	スルメジャーキー・ ビスコ 牛乳	557Kcal

<ふるさと給食>

・鮭の塩焼き ・けの汁 ・りんご

第1回目の今月は『青森県』
みんなが食べ馴染んでいる「りんご」や、「鮭」、いろいろな
食材が入った栄養満点「けの汁」を作ります

今年「ふるさと給食」と題し、
毎月「東北6県」を食で巡ろうと思っています



春のめぐみ

旬の野菜にはそれぞれ役割があります。春に採れる「山
菜」。これに含まれる苦みには毒出しの効果があり、冬に
弱った胃腸を活発にしてくれる働きもあります。

給食の中にもわらびや、ふき、たけのこなど旬の食材が使
われています

15日・・・若竹信田 17日・・・けの汁
20日・・・ふきと小女子炒め 21日・・・わらびの煮和え

