

# 5月の予定献立表

発行日：2023年4月28日  
 作成者：日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前	1 牛乳	2 オレンジジュース	3	4	5	6 牛乳
昼食	ごはん すまし汁 松風焼き カニカマときゅうりの酢物	スパゲティミートソース 卵スープ フレンチサラダ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	鮭チャーハン ハムとキャベツのスープ さつまいもグラッセ
午後	牛乳 きなこバナナ	牛乳 白い風船				牛乳 パイ菓子
午前	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 グレープジュース	12 牛乳	13 牛乳
昼食	カレーうどん ポテトサラダ りんご	ごはん ミネストローネ 魚のフライ アスパラソテー	親子丼 かぼちゃの味噌汁 きゅうりの黒ごまサラダ	ひじきごはん そうめん汁 魚の味噌煮 ボン酢和え	ごはん すまし汁 ジャージャン豆腐 キウイフルーツ	コーンツナピラフ わかめスープ ブロッコリーサラダ
午後	お茶 じゃこおにぎり	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 シュークリーム
午前	15 牛乳	16 牛乳	17 スタミン	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳
昼食	ロールパン ベーコンスープ 魚のクリーム煮 ゴマドレサラダ	ごはん かき玉汁 豚肉の生姜焼き かぶの含め煮	誕生日給食 こいのぼりなり寿司 すまし汁・彩りサラダ 鶏肉のマーマレード焼き メロン	ごはん 春雨スープ レパールの酢豚風 オレンジ	郷土料理(韓国) ブルコギ丼 韓国風ごま味噌スープ レモンゼリー	焼きそば ウイナースープ 粉ふきいも
午後	お茶 焼きおにぎり	お茶 プリンアラモード	牛乳 ワッフル	牛乳 カルシウム小魚	牛乳 チヂミ	牛乳 クッキー
午前	22 牛乳	23 野菜ジュース	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳
昼食	ごはん 味噌汁 筑前煮 りんご	ゆかりごはん すまし汁 魚の竜田揚げ マカロニサラダ	スタミナ納豆丼 かぼちゃスープ 甘酢和え	ごはん ほうれん草スープ 魚のチーズ焼き 卵サラダ	ごはん 洋風味噌汁 鶏肉のホイル蒸し バナナ	キッズピンパ 中華風スープ みかんヨーグルト
午後	牛乳 ピザトースト	牛乳 ブルーベリーマフィン	お茶 カルピスゼリー	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ビスケット	牛乳 クロワッサン
午前	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳			
昼食	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き おひたし	スティックパン コーンスープ 豆腐のふんわり揚げ きんぴら	カレーライス コールスローサラダ オレンジ			
午後	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 鮭おにぎり	牛乳 ピープ			

**給食だより**

5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。5月5日はこどもの日として知られていますが、端午の節句でもあります。鯉のぼりを掲げ、男の子の成長を願う風習があります。誕生日給食では鯉のぼりいなり寿司を予定しています。

5月19日は韓国の郷土料理給食です。定番料理にブルコギがありますが、「ブル」は火、「コギ」は肉という意味になります。給食では肉や野菜を甘辛く味付けした丼ぶりになります。

**献立平均給与栄養量**

エネルギー 455kcal

たんぱく質 18.8g

脂質 15.5g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

