



# 5がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいほまいくえん  
2022ねん5がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
2 (げつ)	おちやのはいりひじきごはん とりにくのてりやき いんげんのごまあえ とうふのみそしる	きんめまい、さけ、しお、おちや、ひじき、ほししいたけ、あぶらあげ、にんじん、ぶたひきにく、 サラダゆ、しょうゆ、さとう とりももにく、しょうゆ、さけ、みりん さやいんげん、にんじん、すりごま、しょうゆ、さとう もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう まっちゃんしばん
3 (か)	けんぼうきねんび			
4 (すい)	みどりのひ			
5 (もく)	こどものひ			
6 (きん)	あげかぼちゃとなまあげのにも キャベツのあまあげ たまねぎのみそしる	かぼちゃ、かたくくりこ、サラダゆ、なまあげ、だしじる、さとう、みりん、しょうゆ キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう たまねぎ、あぶらあげ、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こいのぼりどらやき
9 (げつ)	さかなのソースやき コーンいりにんじんサラダ おふのすましじる	まぐろ、こむぎこ、サラダゆ、ウスターソース コーン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チーズ、レーズン、マヨネーズ やきふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズのグリッシーニ
10 (か)	しんじやがとやきどうふのために やさしいりかきたまスープ ヨーグルト	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、やきどうふ、ぶたこまにく、サラダゆ、さとう、 さけ、みりん、しょうゆ、しお たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお コアアプラス	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スコーン
11 (すい)	わふうスパゲティ フライドポテト / パナナ ハムとだいいんのスープ	スパゲティ、とりこまにく、ツナ、なましいたけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、はねぎ、ごまあぶら、 しょうゆ、めんつゆ、しお、こしょう フライドポテト / パナナ ロースハム、だいいん、ほうれんそう、ごまあぶら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	おちや おにぎり
12 (もく)	ジャーマンオムレツ やさしいサラダ とうふのすましじる	たまご、じゃがいも、たまねぎ、ウイニー、バター、ぎゅうにゅう、しお、ケチャップ きゅうり、キャベツ、コーン、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サンドイッチ
13 (きん)	かきあげ きりぼしだいいんのちゅうかふう かきたまじる	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、さつまいも、たまご、こむぎこ、サラダゆ きりぼしだいいん、にんじん、きゅうり、とりささみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、かたくくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット オレンジ
16 (げつ)	とうふいりハンバーグ かぼちゃのミルクに おふのスープ	ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、パンこ、じょうしんこ、 しお、しょうゆ、みりん、さとう、かたくくりこ かぼちゃ、バター、ぎゅうにゅう、しお、さとう やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カルシウムラスク
17 (か)	とりにくのマスタードやき トマトサラダ わかめスープ	とりももにく、しお、マスタード、ウスターソース、たまねぎ、こむぎこ トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、サラダゆ、さとう、す、しょうゆ なまわかめ、たまねぎ、かにかまぼこ、コンソメ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もっちりよくちやパン
18 (すい)	カレー キャベツとひじきのサラダ オレンジ	ぶたこまにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、サラダゆ、カレールウ スキムミルク、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、ひじき、にんじん、ツナ、す、サラダゆ、さとう、しお オレンジ	ぎゅうにゅう	むぎちや とうにゅうパバロア カルシウムエハース
19 (もく)	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ほうれんそうのスープ	ゆでだいず、ぶたこまにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、サラダゆ、トマトかん、 ケチャップ、ウスターソース、さとう、しお、こしょう、パセリ ブロッコリー、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レモンケーキ
20 (きん)	さげのかわりさいきょうやき キャベツのごまいりサラダ じゃがにらスープ	さけ、マヨネーズ、みそ、さとう、みりん、バター キャベツ、きゅうり、にんじん、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	むぎちや ヨーグルト げんじパイ
23 (げつ)	とりにくとポテトのあげに きゅうりのじゃこあえ おふのすましじる	とりこまにく、しょうゆ、かたくくりこ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、さとう、しょうゆ、サラダゆ きゅうり、ちりめんじゃこ、さとう、しょうゆ、す やきふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ
24 (か)	にくみそうどん しゅうまい フルーツゼリー	ゆでうどん、もやし、きゅうり、にんじん、ぶたひきにく、ほししいたけ、にんにく、サラダゆ、 さけ、みそ、しょうゆ、さとう、ごまあぶら、だしじる、みりん しゅうまい フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スティックパン
25 (すい)	シーチキンピラフ チキンナゲット / パナナ カレースープ	きんめまい、コンソメ、しお、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ツナ、バター、パセリ チキンナゲット / パナナ たまねぎ、にんじん、なましいたけ、ウイニー、はねぎ、だしじる、カレールウ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	こうちや チーズケーキ
26 (もく)	さげのバターやき そらまめのホクホクサラダ スープ	さけ、しお、こしょう、バター そらまめ、じゃがいも、にんじん、ウイニー、コーン、マヨネーズ、しお、レモンじる なまわかめ、あぶらあげ、えのきたけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにパン
27 (きん)	ひじきオムレツ キャベツとツナのサラダ とうふのすましじる	たまご、とりひきにく、ひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、サラダゆ、みそ、 さとう、みりん、さけ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナ、す、さとう もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう パナナ ぼたぼたやき
30 (げつ)	さかなのすぶたふう たたききゅうり ちゅうかふうコーンスープ	まぐろ、さけ、しょうゆ、しょうが、かたくくりこ、サラダゆ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、ゆでたけのこ、さとう、す、ケチャップ きゅうり、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ クリームコーン、たまねぎ、サラダゆ、ちゅうかだし、かたくくりこ、パセリ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう じゃがいももち
31 (か)	ひじきいりとりつくね ビーンズサラダ なめこのみそしる	とりひきにく、たまねぎ、にんじん、ひじき、さけ、しお、かたくくりこ、さとう、みりん、しょうゆ ゆでだいず、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ なめこ、もめんどうふ、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごへいもち

## 新じゃがの季節です！

今年はいじめて収穫されるじゃがいも(新じゃが)は、今が一番おいしい季節です。  
じゃがいもは、エネルギー源となるでんぷんを主な成分としていますが、ビタミンC  
やカリウムを多く含んでいます。また、じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても  
壊れにくいのが特徴です。初夏を感じさせる新じゃがを味わいましょう。

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	578kcal	21.8g	20.0g	1.9g
3才未満児	527kcal	20.6g	19.6g	1.6g