



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
2023ねん5がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (げつ)	ひじきごぼん さかなのてりやき すましじる オレンジ	きんめまい、さけ、しお、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 さわら、しょうゆ、みりん、さけ やきふ、えのきたけ、ほうれんそう、はねぎ、だしじる、しょうゆ オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おちやむしパン
2 (か)	チンジャオロース ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ぶたももにく、ゆでたけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、サラダゆ、しょうゆ、オイスターソース、 さとう、しお、ごまあぶら もやし、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ チンゲンサイ、しろねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ぼたぼたやき
3 (ついで)	けんぼうきねんび			
4 (もく)	みどりのひ			
5 (きん)	こどものひ			
8 (げつ)	ハンバーグ かぼちゃのミルクに ほうれんそうのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、たまねぎ、パンこ、しお、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、 さとう、じょうしんこ かぼちゃ、とうにゅうマーガリン、とうにゅう、さとう にんじん、ほうれんそう、なましいたけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こいのぼりどらやき
9 (か)	にくみそうどん しんじゃがのバターいため ヨーグルト	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 じゃがいも、ピーマン、ツナ、バター、しお、こしょう ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	おちや じゃこむすび
10 (ついで)	さばとたまねぎのみそに はるさめとわかめのサラダ とうふのすましじる	さば、たまねぎ、しょうが、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ はるさめ、なまわかめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら 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 とうにゅうパパロア クラッカー
11 (もく)	ポークビーンズ おはなばたけサラダ バナナ	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、トマトジュース、ケチャップ、 ウスターソース、さとう、しお、こしょう、パセリ キャベツ、かにかまぼこ、にんじん、きゅうり、コーン、みかんかん、サラダゆ、す、さとう、しお バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りよくちやくッキー
12 (きん)	さかなのソースやき キャベツのみそだれサラダ えのきともやしのスープ	まぐろ、こむぎこ、サラダゆ、ウスターソース キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、サラダゆ、す、さとう、みそ えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ビスケット
15 (げつ)	とりにくのマスタードやき キャベツとツナのサラダ カレースープ	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 キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナ、す、さとう、しお 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、じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかんケーキ
16 (か)	わふうスパゲティ フライドポテト かぶのスープ	スパゲティ、とりこまにく、ツナ、なましいたけ、しめじ、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 かぶ、かにかまぼこ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フレンチトースト
17 (ついで)	さかなのあまずソース コーンいりにんじんサラダ だいこんのスープ	まぐろ、しお、こしょう、かたくりこ、サラダゆ、す、たまねぎ、さとう、ごま、しょうゆ 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 とうふ、だいこん、ほうれんそう、ごまあぶら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ジョアマスカット スティックポテト
18 (もく)	しょくパン チキングラタン やさしいサラダ おふのスープ	しょくパン とりこまにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、マカロニ、こむぎこ、とうにゅうマーガリン、 とうにゅう、パンこ、こなチーズ、コンソメ、パセリ 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 やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	おちや おにぎり
19 (きん)	とうふのみそあんかけ ほうれんそうののりあえ ヨーグルト	もめんどうふ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、サラダゆ、だしじる、みそ、みりん、 さとう、かたくりこ、さやいんげん ほうれんそう、もやし、やきのり、しらすぼし、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら コアコアプラス	ぎゅうにゅう	やさしいジュース バナナ おやさいせんべい
22 (げつ)	シーチキンピラフ オレンジチキン レタススープ フルーツゼリー	きんめまい、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダゆ、コンソメ、しお、パセリ、ツナ とりももにく、しお、こしょう、にんにく、しょうゆ、オレンジジュース、こむぎこ レタス、たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しお ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こうちや レモンケーキ
23 (か)	カレー キャベツのあまずあえ バナナ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、ぶたこまにく、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、きゅうり、みかんかん、す、さとう バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もっちりりよくちやくパン
24 (ついで)	さばのカレーやき そらまめのホクホクサラダ なめこスープ	さば、カレールウ、さけ、しょうゆ、みりん、しょうが そらまめ、じゃがいも、にんじん、ロースハム、コーン、マヨネーズ、しお、レモンじる なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごまポッキー
25 (もく)	かきあげ やさいのごまあえ たけのこのみそしる	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 キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、さとう、とりさきみ ゆでたけのこ、しろねぎ、もめんどうふ、なまわかめ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ
26 (きん)	とりにくのてりやき にんじんとじゃこのサラダ にらたまスープ	とりももにく、さけ、しょうゆ、みりん にんじん、ほしわかめ、さやいんげん、ちりめんじゃこ、サラダゆ、しょうゆ、す、さとう にら、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさしいゼリー ぱりんこ
29 (げつ)	きりほしだいこんオムレツ チンゲンサイのツナマヨあえ とうふとわかめのみそしる	きりほしだいこん、にんじん、なましいたけ、はねぎ、たまご、しお、こしょう、ケチャップ チンゲンサイ、もやし、にんじん、ツナ、しょうゆ、マヨネーズ もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー
30 (か)	しろみぎかなのこうそうパンこやき トマトサラダ はるさめとたまごのスープ	しいら、しお、こしょう、こむぎこ、こなチーズ、パンこ、パセリ、バター 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 にら、はるさめ、にんじん、たまご、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごまのグリッシーニ
31 (ついで)	とりにくのさつぱりに ひじきのごまネーズ じゃがいものみそしる	とりももにく、しょうゆ、す、さとう、しょうが、にんにく ほしひじき、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、さとう、すりごま じゃがいも、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 じゃがいもドーナツ

★食事のマナーを身につける大切な時期です★

子どもは、満2歳になると行動も活発になるばかりでなく、望ましい食事マナーのしつけを始めるのに適当な時期となります。

<食事マナーのポイント>

- ・食事の前に手を洗う。 ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。
- ・背を伸ばして姿勢よく食べる。 ・ごはんとおかずを交互に食べる。 ・食事の後は歯磨きをする。

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	563kcal	23.5g	18.0g	1.9g
3才未満児	487kcal	20.9g	16.7g	1.5g