こばとキンダーガーデン 2021年
5月　給食メニュー

～給食室より～
新年度が始まって1か月経ち、新しい環境にも慣れてきましたか？新型コロナウイルスの影響でまだまだ予断を許さない状況なので、しっかりと手洗い、うがい、規則正しい生活を心がけよう。4月は食育でも行った、たけのこメニューがたくさんでてきましたね！5月も季節の食べ物がたくさん給食に入っているのでお楽しみにしてくださいね

端午の節句

端午の節句は男の子の節句です。 行事食としては「ちまき」や「かしわもち」があり、こいのぼりを飾ったりして、こどもたちの幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。

「ちまき」はもともと中国の風習で厄払いの効果があるとされています。
5月8日の「かしわもち」は日本の風習でカシワの新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の意味が込められています。

5月1日(土)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
クリームシチュー
白菜の和風サラダ
コンソメスープ
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	50
じゃがいも	30
鶏肉	10
にんじん	15
たまねぎ	15
ブロッコリー	3
シチュールウ	6
牛乳	10
はくさい	30
にんじん	10
きゅうり	10
コーン	6
和風ドレッシング	6
ウインナー	5
わかめ	0.5
チンゲンサイ	10
コーン	10
コンソメ	0.4
しょうゆ	0.2
フルーツ	30

5月3日(月)

憲法記念日

5月4日(火)

みどりの日

5月5日(水)

こどもの日

5月6日(木)※こどもの日メニュー

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
スパニッシュオムレツ
春雨の中華和え
コンソメスープ
フルーツ

午後　かぶとパイ・牛乳

米	45
たまご	30
鶏ひき肉	8
じゃがいも	15
たまねぎ	10
にんじん	10
ピーマン	4
酒	1
さとう	2
みりん	1
しょうゆ	2
サラダ油	1
油	2
じゃがいも	30
にんじん	10
きゅうり	10
コーン	5
コンソメ	0.6
マヨネーズ	6
たまねぎ	10
コーン	10
こまつな	10
コンソメ	0.7
しょうゆ	0.8
フルーツ	30
りんご	10
バター	1
さとう	3
レモン果汁	1
パイ皮	13

5月7日(金)

午前(未満児)　ビスケット

ごはん
魚のムニエル
野菜の天ぷら
味噌汁
フルーツ

午後　ヨーグルト蒸しパン・牛乳

米	45
たら	65
塩・こしょう	少々
薄力粉	2
バター	1
油	1
たまご	6
たまねぎ	10
パセリ	0.2
マヨネーズ	4
さつまいも	15
にんじん	10
青じそ	0.6
天ぷら粉	10
油	5
かぼちゃ	10
にんじん	10
ほうれんそう	10
わかめ	0.5
だし	6
みそ	0.3
フルーツ	30
ホットケーキミックス	120
ヨーグルト	20
さとう	10
たまご	2
	4

5月8日(土)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
ソース焼きそば
キャベツのごまサラダ
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	30
中華めん	80
キャベツ	20
ピーマン	5
たまねぎ	15
にんじん	10
豚肉	20
ソース	3
油	1
キャベツ	25
にんじん	15
きゅうり	12
ベーコン	5
ごま	0.2
ごまドレッシング	6
えのきたけ	10
たまねぎ	20
かぼちゃ	20
だし	6
みそ	0.3
フルーツ	30

5月10日(月)

午前(未満児)　せんべい

ごはん
豚の生姜焼きビーフン
ツナサラダ
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	30
ビーフン	45
豚肉	20
ピーマン	8
パプリカ	8
キャベツ	8
にんじん	15
たまねぎ	15
おろししょうが	1
しょうゆ	3
酒	2
さとう	2.5
油	2
ツナ缶	4
こまつな	10
きゅうり	10
もやし	15
にんじん	15
コーン	4
和風ドレッシング	8
ふ	1
じゃがいも	10
もやし	8
わかめ	0.5
だし	0.3
みそ	6
フルーツ	30

5月11日(火)

午前(未満児)　ヨーグルト

ごはん
麻婆豆腐
炒めひじき煮
ワンタンスープ
チーズ

午後　ウインナーパン・牛乳

米	45
とうふ	55
豚ひき肉	20
にんじん	10
たまねぎ	15
えのきたけ	10
ごま油	1
さとう	3
おろししょうが・にんにく	0.6
みそ	1.5
しょうゆ	1
中華だし	0.6
かたくり粉	2
ひじき	1
油あげ	1
にんじん	13
さやえんどう	6
ちくわ	2
さとう	3
みりん	3
しょうゆ	2
ごま油	1
シューマイの皮	2.5
チンゲンサイ	10
たけのこ	10
コーン	6
コンソメ	0.5
しょうゆ	1
フルーツ	30
ホットケーキミックス	15
たまご	4
牛乳	3
ウインナー	6
あおさ	0.1

5月12日(水)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
赤魚のおろし煮
スパゲティサラダ
味噌汁
お楽しみゼリー

午後　さつまいもチーズケーキ・牛乳

米	45
赤魚	60
大根	20
さとう	1
しょうゆ	2
みりん	2
酒	1
スパゲティ	12
にんじん	8
キャベツ	15
きゅうり	5
ハム	8
マヨネーズ	5
えのきたけ	10
大根	10
もやし	10
わかめ	0.4
だし	0.4
みそ	6
ゼリー	30
さつまいも	13
クリームチーズ	12
生クリーム	6
さとう	4
たまご	5
薄力粉	1

5月13日(木)

午前(未満児)　たまごボーロ

ロールパン
タンドリーチキン
ジャーマンポテト
ミネストローネ
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

ロールパン	35
鶏肉	38
ヨーグルト	4
しょうゆ	0.8
カレー粉	0.4
ケチャップ	2
ソース	2
油	1
キャベツ	15
にんじん	10
アスパラガス	5
じゃがいも	30
たまねぎ	5
にんじん	10
ウインナー	4
油	1
コンソメ	0.8
にんじん	10
たまねぎ	10
じゃがいも	10
セロリ	5
ベーコン	4
トマト缶	15
コンソメ	0.7
ケチャップ	1
さとう	5
フルーツ	30

5月14日(金)

午前(未満児)　チーズ

ごはん
手作りミートボール煮
切干大根のナムル
かきたま汁
フルーツ

午後　かぼちゃビスケット・牛乳

米	45
豚ひき肉	40
たまねぎ	18
とうふ	15
かたくり粉	3
酒	0.5
しょうゆ	2
ケチャップ	4
コンソメ	0.4
さとう	2
切干大根	45
こまつな	8
にんじん	5
きゅうり	7
ごま	2
さとう	2
しょうゆ	1
だし	0.6
にんじん	10
もやし	10
えのき	10
キャベツ	10
わかめ	0.5
たまご	10
だし	0.6
しょうゆ	0.4
フルーツ	30
かぼちゃ	20
薄力粉	8
さとう	5
ベーキングパウダー	1
マーガリン	2
牛乳	2
さとう	2

5月15日(土)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
肉味噌うどん
にんじんとキャベツのサラダ
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

うどん	55
豚ひき肉	10
にんじん	10
たまねぎ	10
みずな	
おろししょうが	0.5
しょうゆ	1.2
さとう	2.4
みそ	2
酒	1
油	2
にんじん	25
キャベツ	10
きゅうり	5
ツナ缶	8
コーン	6
マヨネーズ	6
中華だし	0.4
しょうゆ	0.3
ごま油	0.2
大根	20
じゃがいも	10
チンゲンサイ	0.3
だし	0.6
みそ	6
フルーツ	30

5月17日(月)

午前(未満児)　ヨーグルト

ごはん
ホイコーロー
ひじきの豆腐和え
中華スープ
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	45
豚肉	35
にんじん	20
キャベツ	30
ピーマン	5
しいたけ	3
みそ	2
酒	1
さとう	2
しょうゆ	1
オイスターソース	1
油	2
ひじき	1.5
とうふ	10
にんじん	10
えだまめ	5
うすあげ	1
れんこん	3
だし	1
さとう	2
みりん	1
しょうゆ	1
もやし	10
チンゲンサイ	10
コーン	6
コンソメ	0.5
しょうゆ	1
フルーツ	30

5月18日(火)

午前(未満児)　せんべい

ごはん
鶏肉のから揚げ
高野豆腐の卵とじ煮
味噌汁
お楽しみゼリー

午後　プリン・牛乳

米	45
鶏肉	60
しょうゆ	1.5
みりん	1.6
おろししょうが	0.7
にんにく	0.16
かたくり粉	3
油	6
高野豆腐	4
にんじん	12
大根	12
いんげん	8
しょうゆ	1.5
さとう	2
だし	0.2
えのきたけ	10
大根	10
こまつな	10
じゃがいも	10
わかめ	0.4
だし	0.4
みそ	6
ゼリー	30
プリンミックス	10
牛乳	12

5月19日(水)

午前(未満児)　ウエハース

ごはん
鰆のバター醤油焼き
ポテトサラダ
そうめん汁
フルーツ

午後　フルーツサンド・牛乳

米	45
さわら	60
バター	0.6
酒	1
みりん	2
さとう	3
しょうゆ	1.5
じゃがいも	35
にんじん	10
きゅうり	10
コーン	8
コンソメ	0.6
マヨネーズ	6
そうめん	6
にんじん	15
大根	15
ほうれんそう	10
ちくわ	3
しょうゆ	0.6
みりん	0.3
だし	0.3
フルーツ	30
サンドウィッチパン	18
いちご	5
みかん	15
ホイップ	3

5月20日(木)

午前(未満児)　プリン

そばめし
キャベツとカニカマの酢の物
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	45
中華めん	45
豚ひき肉	15
キャベツ	10
にんじん	10
たまねぎ	10
ピーマン	2
たまご	6
ソース	6
油	2
削り節	0.2
あおさ	0.2
キャベツ	30
きゅうり	10
かにかま	4
さとう	3
ごま油	1
酢	1
しょうゆ	1
大根	10
チンゲンサイ	10
えのきたけ	10
わかめ	0.5
みそ	6
だし	0.3
フルーツ	30

5月21日(金)

午前(未満児)　ビスケット

ごはん
白菜のクリームスパゲッティ
豚肉とアスパラのカレー炒め
コンソメスープ
フルーツ

午後　りんごケーキ・牛乳

米	30
スパゲティ	45
はくさい	25
ベーコン	6
たまねぎ	10
ほうれんそう	4
ホワイトソース	12
牛乳	5
豚肉	25
アスパラガス	10
にんじん	10
キャベツ	10
ピーマン	5
カレー粉	1
カレールウ	3
みりん	1
油	1
じゃがいも	10
にんじん	10
大根	10
わかめ	0.5
コンソメ	1
フルーツ	30
バター	2
さとう	3
たまご	4
薄力粉	10
ベーキングパウダー	0.5
りんご	10

5月22日(土)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
肉じゃが
そぼろ卵炒め
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	45
じゃがいも	30
にんじん	15
たまねぎ	15
豚肉	15
いんげん	5
だし	0.4
さとう	3
しょうゆ	2
みりん	1
たまご	25
たまねぎ	10
にんじん	5
鶏ひき肉	10
ピーマン	5
塩・こしょう	
サラダ油	2
ケチャップ	1
キャベツ	10
にんじん	5
もやし	10
わかめ	0.5
だし	0.6
みそ	6
フルーツ	30

5月24日(月)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
お好み焼き
大根と人参のそぼろ煮
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	45
お好み焼き粉	23
豚肉	12
キャベツ	30
えび	6
天かす	3
ソース	2
大根	30
にんじん	20
いんげん	6
鶏ひき肉	6
しょうゆ	1
みりん	1
さとう	2
かたくり粉	1
油	1
かぼちゃ	10
こまつな	10
にんじん	10
わかめ	0.5
だし	0.4
みそ	6
フルーツ	30

5月25日(火)

午前(未満児)　ビスケット

ちらし寿司
揚げだし豆腐
豚汁
フルーツ

午後　メルティフレーク・牛乳

米	50
塩	0.3
さとう	1.2
酢	4.5
にんじん	10
れんこん	8
しいたけ	1
ちくわ	4
さやいんげん	6
のり	0.6
ごま	1
さとう	2
しょうゆ	0.6
とうふ	40
かたくり粉	3
大根	12
ねぎ	7
えのき	5
めんつゆ	1
みりん	1
しょうゆ	1
油	
豚肉	10
にんじん	12
ごぼう	5
はくさい	10
ねぎ	5
油あげ	1
だし	0.5
みそ	6
ごま油	0.4
フルーツ	30
マシュマロ	8
コーンフレーク	8
マーガリン	1.5

5月26日(水)

午前(未満児)　ポーロ

ごはん
キーマカレー
菜の花のたまご炒め
コンソメスープ
フルーツ

午後　ハッシュドポテト・牛乳

米	50
豚ひき肉	30
たまねぎ	30
にんじん	20
ピーマン	10
コーン	5
にんにく	1
しょうが	1
油	2
カレールウ	6
菜の花	10
にんじん	10
たまご	15
だし	0.6
みりん	1
しょうゆ	0.8
大根	10
コーン	6
トマト	4
わかめ	0.5
コンソメ	0.8
フルーツ	30
じゃがいも	60
塩・こしょう	0.1
チーズ	0.1
かたくり粉	3
油	3

5月27日(木)

午前(未満児)　せんべい

ごはん
魚の竜田揚げ
春雨のマヨ和え
若竹汁
お楽しみゼリー

午後　お菓子・牛乳

米	45
たら	60
しょうゆ	3
酒	1
おろししょうが	1
かたくり粉	8
はるさめ	10
にんじん	10
きゅうり	10
コーン	8
ハム	4
マヨネーズ	8
たけのこ	10
にんじん	10
えのきたけ	10
えび	5
はんぺん	10
かたくり粉	1
こまつな	10
めんつゆ	1
しょうゆ	1
ゼリー	30

5月28日(金)

午前(未満児)　ヨーグルト

ごはん
あんかけ焼きそば
ほうれんそうの白和え
中華スープ
フルーツ

午後　メロンパンクッキー・牛乳

米	40
米	40
中華めん	45
豚肉	12
えび	8
かまぼこ	4
はくさい	10
たまねぎ	10
にんじん	10
たけのこ	3
さやえんどう	1.4
中華だし	0.8
しょうゆ	1
さとう	0.8
かたくり粉	1
ごま油	1
ほうれんそう	10
きゅうり	10
にんじん	10
とうふ	38
ちくわ	3
ごま	1
だし	0.4
さとう	2
めんつゆ	2
フルーツ	30
ホットケーキミックス	12
たまご	5
バター	0.5
さとう	3

5月29日(土)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
他人丼
人参のおかか和え
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	55
牛肉	40
たまねぎ	25
にんじん	20
ねぎ	5
たまご	20
しょうゆ	2
みりん	1
さとう	1
だし	0.4
にんじん	30
きゅうり	10
コーン	8
おかか	0.5
しょうゆ	0.3
大根	10
じゃがいも	10
うすあげ	5
わかめ	0.3
みそ	6
だし	0.3
フルーツ	30

5月31日(月)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
豚肉の南部揚げ
マカロニサラダ
味噌汁
フルーツ

午後　お菓子・牛乳

米	45
豚肉	35
みりん	1
しょうゆ	1
薄力粉	7
たまご	4
黒ごま	0.5
油	6
マカロニ	8
きゅうり	10
にんじん	10
ベーコン	4
コーン	10
マヨネーズ	5
コンソメ	0.4
とうふ	10
にんじん	10
こまつな	10
なす	10
大根	10
わかめ	0.5
みそ	6
フルーツ	30

※献立は都合により変更する場合がございます。
※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶を予定しています。
※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、ハッピーターン、クッキー、星たべよ等から年齢に応じて用意しています。また、お菓子と表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。
※ロールパンのアレルギー対応ですが、小麦不使用のものがないためおにぎりに変更になります。
※お夜食はパン（スティックパン）を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。

朝食にはメリットがいっぱい！

・腸が刺激されて、排便しやすくなります。
・いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
・昼におなかがすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。
・脳は寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ご飯でエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
・１日３回食べないと１回の食事量が多くなってしまいます。