



こんだてひょう (2023/5がつ)

品川学藝保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 15 29	牛乳	チキンカレーライス しらすのごま酢サラダ 豆腐のスープ 麦茶	豆乳くずもち オレンジ 牛乳	薄力粉 精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 上白糖 きな粉・黄 絹ごし豆腐 豆乳 炒りご ま きゅうり 水菜 しょうが たまねぎ にんじ ん にんにく プロッコリー もやし オレンジ りんご 水 しらす干し 削り節 ロースハム 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター 麦茶 ウス ターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトピューレー トマトケチャップ カレー 粉	月 8	牛乳	スパゲティーミートソース 切干大根のサラダ わかめスープ 麦茶	カスタードサンド オレンジ 牛乳	薄力粉 食パン スパゲッティ乾 じゃがいもでん 粉 上白糖 炒りごま トウモロコシ葉、生 きゅうり セロリー 切干しだいこん たまねぎ ホールトマト にんじん ねぎ 青ピーマン オレ ンジ 乾燥わかめ 水 削り節 ツナ油漬・ル・ク ラ 豚ひき肉 卵 牛乳 パルメザンチーズ ごま 油 サラダ油 バター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトケチャッ プ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
火 2 16 30	牛乳	手作りなめたけのせごはん さわらの照り焼き さつまいものしょうが煮 もやしのみそ汁 麦茶	ココアラスク りんご 牛乳	食パン 精白米 しらたき さつまいも 上白糖 いんげんまめ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし りんご えのきたけ 水 煮干 し さわら 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 マーガ リン 酒 本みりん ココア 麦茶 こいくちしょ うゆ 白みそ	火 9	牛乳	ロールパン 鮭のムニエル パンプキンサラダ 白菜のミルクスープ 麦茶	ひじきごはんおにぎ り メロン 牛乳	薄力粉 ロールパン 精白米 上白糖 油揚げ かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん はくさ い メロン 干しいたけ 干ひじき 水 削り節 さけ ロースハム 牛乳 サラダ油 バター 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ パセリ・乾
水 17 31	牛乳	ごはん 中華風ローストチキン 豚肉と野菜のかき油炒め 春雨スープ 麦茶	ポテトピザ メロン 牛乳	精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 はるさ め 炒りごま アスパラガス キャベツ しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく ねぎ 青 ピーマン もやし メロン 干しいたけ 水 削り 節 豚もも肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 プロ セスチーズ ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 かき油 ト マトケチャップ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	水 10	牛乳	ごはん 高野豆腐と鶏挽肉のそぼろ あん 青梗菜の中華和え 茄子のみそ汁 麦茶	きな粉と メイプルのマフィン りんご 牛乳	薄力粉 精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 メープルシロップ いんげんまめ きな粉・黄 高 野豆腐 炒りごま たまねぎ チンゲンサイ なす にんじん ねぎ プロッコリー もやし りんご えのきたけ 干しいたけ 水 煮干し 削り節 鶏ひき肉 卵 牛乳 ごま油 サラダ油 マーガ リン 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 酢 白みそ ベーキングパウダー
木 18	牛乳	マーガリンサンド 豚肉のマーマレード炒め 白菜のコールスローサラダ ボルシチスープ 麦茶	和風ツナごはん 茹でそらまめ オレンジ 牛乳	薄力粉 食パン 精白米 じゃがいも 上白糖 だいず水煮缶 キャベツ きゅうり そらまめ生 たまねぎ ホールトマト にんじん はくさい オ レンジ レモン・果汁 水 ツナ油漬・ル・ク ラ 豚 もも肉 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター マ ーガリン 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル パ レンシアオレンジマーマレード高糖度	木 11	牛乳	若草ごはん かれのいねぎソースかけ たけのこの土佐煮 お麩のみそ汁 麦茶	肉うどん バナナ 牛乳	干しうどん 観世ふ 精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 いんげんまめ 炒りごま キャベツ こ まつな しょうが だいこん たけのこ水煮 たま ねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう パナナ こ んふ 水 煮干し かつお節 削り節 かいり 豚もも肉 牛乳 ごま油 サラダ油 酒 本み りん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ
金 19	牛乳	ごはん 松風焼き 小松菜のおかか和え 吉野汁 麦茶	パンプキンドーナツ バナナ 牛乳	アヒック粉・粉・粉用 パン粉 乾燥 精白米 こん にやく じゃがいもでん粉 上白糖 グラ ニュー糖 木綿豆腐 絹ごし豆腐 油揚げ 炒りごま かぼちゃ ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし パナナ 水 かつお節 削り節 鶏ひき肉 卵 牛乳 サラ ダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	金 12	牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きやべつの煮浸し 五目みそ汁 麦茶	春色蒸しパン オレンジ 牛乳	薄力粉 アヒック粉・粉・粉用 精白米 さつまいも 上白糖 油揚げ アスパラガス キャベツ こま つな しょうが だいこん にんじん ねぎ オレ ンジ 水 煮干し 削り節 豚もも肉 鶏もも肉 卵 牛乳 クリームチーズ サラダ油 酒 本み りん 麦茶 こいくちしょうゆ マヨネーズ 白 みそ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル にん じんジュース、缶詰 エリンギ生
土 6 20	牛乳	茄子と豚肉のスタミナうど ん 大根の和風マヨサラダ かぼちゃのスープ 麦茶	チーズと おかかのおにぎり ピーチヨーグルト 牛乳	干しうどん 精白米 上白糖 炒りごま かぼ ちゃ きゅうり しょうが だいこん たまねぎ なす にんじん にんにく ねぎ はくさい 青 ピーマン 白桃缶詰 水 かつお節 削り節 豚 ひき肉 ロースハム 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 プロセスチーズ ごま油 サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 かき油 マヨネ ーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	土 13	牛乳	塩あんかけ焼きそば 海苔塩ポテト ポパイスープ 麦茶	香ばしラスク みかんヨーグルト 牛乳	食パン 蒸し中華めん じゃがいも じゃがいも でん粉 上白糖 炒りごま たけのこ水煮 た まねぎ にんじん はくさい ほうれんそう もや し みかん缶詰 水 かつお節 削り節 しめじ あおのり 水 削り節 豚もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無 糖 パルメザンチーズ ごま油 サラダ油 マーガリン 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー: 463cal/たんぱく質: 18.7g



◆ミニ給食だより◆

芽吹いた緑がぐんぐん大きくなって、暖かくなった風にのり、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。保育園生活にも少しずつ慣れてきて、給食の時間も楽しみになってきたようです。たくさん食べて若葉やこいのぼりのようにぐんぐん大きくなって欲しいと願いながら、日々、調理をしています♪季節柄、体調を崩しやすくなりますので、生活リズムも崩さないようにしましょう！



『季節のお野菜、知ってますか?』

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴ですね。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。寒い冬に種をまき、地中に根を張り、ジッと暖かくなるのを待って出てきたのが春野菜。季節のものを季節に食べる。春野菜のデトックス効果で病気に負けない身体づくりをしましょう! 給食やおやつにも旬の野菜を取り入れてますので、探してみてくださいね♪

