

令和6年度 5月 給食献立表

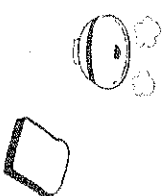
日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1	水	豆乳味噌汁 たらこの磯辺焼き ステイック胡瓜 果物	ごはん	牛乳 手作りリパン
2	木	こどもの日会食	こどもの日会食メニュー	麦茶 フルーツポンチ
18	土	ミートソーススパゲティ キャベツコン和え 果物	ミートソース スパゲティ	牛乳 市販菓子
20	月	味噌汁 ポークピッツ フロッコリー中華和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
7・21	火	味噌汁 ツチじやが 大根と胡瓜の酢の物 果物	ごはん	牛乳 ごまマフィン
8・22	水	味噌汁 さばの竜田焼き ふきの炒め物 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
9・23	木	味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物	ごはん	9日ヨーグルト・鉄強化菓子 23日牛乳・アツナルゼリー
10・24	金	味噌汁 チキンカツ ほうれん草しめじ炒め 果物	ごはん	牛乳 きなごろカロニ
11・25	土	味噌汁 ラーメン フロッコリーおかか和え 果物	味噌ラーメン	牛乳 市販菓子
13・27	月	味噌汁 親子煮 キャベツのごま和え 果物	ごはん	牛乳 ジャムスコーン
14・28	火	人参ポタージュ 豚肉ステーキト焼き アスパラとコーンのソテー 果物	バターロール	牛乳 焼きおにぎり
15	水	お弁当日		牛乳 市販菓子
29	水	味噌汁 カミナリ豆腐 もやしののり和え 果物	ごはん	牛乳 メロンパン
16・30	木	味噌汁 カレイのてんぷら ほうれん草と人参ナムル 果物	ふりかけごはん	牛乳 市販菓子
17・31	金	キャベツカレー 小松菜しらす和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

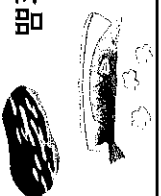
《 食のウオッチング 》

食事は**主食・主菜・副菜**を
組み合わせる

主食
ごはんやパンなどの
炭水化物が多い食品



主菜
肉や魚などの
たんぱく質の多い食品



副菜 (1~2品)
野菜や海藻などの
ビタミンとミネラルの多い食品



食材ごとに、栄養素が違います。
様々な食材を組み合わせることで、
栄養バランスもとりやすくなります。
牛乳などの乳製品も積極的に摂りましょう。

【今月提供予定の果物】

いちご、みかん、パイナップル、など