



# 5月 給食予定献立表

2021年 認定こども園

関西女子短期大学附属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日曜日	曜	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
3	月	憲法記念日				
4	火	みどりの日				
5	水	こどもの日				
6	木	≪こどもの日のつどい≫ チキンライス ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 メープルケーキ	コンソメ 鶏肉 ウインナー ツナ・牛乳	ミックスベジタブル ケチャップ・のり・ごぼう 小松菜・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	米・塩 なたね油・マヨネーズ 小麦粉・マーガリン メープルシロップ
7	金	ご飯 白身魚のフライ 大根のマヨポンサラダ コンソメスープ	牛乳 菜飯おにぎり	ホキ ベーコン コンソメ	大根・人参 コーン・小松菜 玉ねぎ 菜めしの素	米・小麦粉 パン粉・植物油 とんかつソース・ポン酢 マヨネーズ・塩
10	月	ご飯 マーボー豆腐 小松菜のあっさり和え 中華スープ	牛乳 フライドポテト	木綿豆腐 豚ミンチ 赤だし チキンスープ	しょうが 玉ねぎ・人参 ねぎ・小松菜 にら・パセリ	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・和風ドレッシング 上白糖・ごま・しょうゆ 塩・カットポテト・植物油
11	火	お弁当の日	牛乳 ニコニコゼリー きな粉餅			
12	水	牛乳 ビーフカレー 春雨サラダ りんご	お茶 ココア蒸しパン	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 りんご	米・じゃが芋 カレールー・なたね油・春雨 しょうゆ・上白糖・ごま油・酢 ココア・ホットケーキミックス
13	木	豆ご飯 さわらの野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 ちくわの味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	さわら ちくわ 味噌	えんどう豆・玉ねぎ 人参・しょうが チンゲン菜・コーン わかめ	米・塩・酒・しょうゆ 上白糖・みりん 和風ドレッシング・寒天 オレンジジュース
14	金	創立記念日				
17	月	ご飯 豚肉のトマト煮 豆菜サラダ オレンジ	牛乳 マドレーヌ	豚肉 コンソメ 大豆	玉ねぎ・ブロッコリー ケチャップ 小松菜・人参 オレンジ・レモン果汁	米・塩・なたね油・じゃが芋 とんかつソース・上白糖 みりん・和風ドレッシング 小麦粉・有塩バター
18	火	ご飯 白身魚のごまだれ焼き ほうれん草のおかか和え 大根の味噌汁	牛乳 ちんすこう	たら かつお節 味噌	しょうが ほうれん草 人参・玉ねぎ 大根	米・ごま・上白糖 しょうゆ・みりん 片栗粉・塩 小麦粉・なたね油
19	水	牛乳・ロールパン ポトフ カラフルサラダ 青りんごゼリー	お茶 プリン	牛乳 ウインナー 大豆 コンソメ	キャベツ 人参・玉ねぎ パセリ・ブロッコリー 赤ピーマン	ロールパン じゃが芋・しょうゆ 塩・ごまだれ・上白糖 青りんごゼリー・プリンミックス

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
20	木	ご飯 チキン南蛮 もやしのナムル えのきの中華スープ	牛乳 かぼちゃのおやき	鶏肉 チキンスープ	玉ねぎ・パセリ もやし・チンゲン菜 人参・えのき かぼちゃ	米・片栗粉・上白糖 植物油・酢・しょうゆ マヨネーズ・ごま油・塩 さつま芋・なたね油
21	金	お弁当の日	牛乳 ハッピーターン 動物ビスケット			
24	月	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 湯葉のすまし汁	牛乳 ポップコーン	さわら 白味噌 高野豆腐 湯葉	インゲン 人参 えのき みつば	米 みりん・上白糖 しょうゆ・塩 ポップコーン・なたね油
25	火	焼肉丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ	牛乳 アメリカンドッグ	牛肉 チキンスープ	玉ねぎ・キャベツ 人参・チンゲン菜 コーン・わかめ ケチャップ	米 なたね油 焼肉のたれ・塩 アメリカンドッグ・植物油
26	水	牛乳 ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ウインナー ツナ ベーコン コンソメ	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ ブロッコリー・しめじ パセリ・塩昆布	スパゲティ なたね油・塩 ウスターソース・上白糖 マヨネーズ・米
27	木	ご飯 コロケ 春雨サラダ 揚げの味噌汁	牛乳 みかんヨーグルト	揚げ 味噌 ヨーグルト	ほうれん草 人参・玉ねぎ ねぎ みかん缶	米・星のコロッケ 植物油・とんかつソース 春雨・しょうゆ・酢 なたね油・塩・上白糖
28	金	ご飯 鶏のマーマレード焼き ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 ふのラスク	鶏肉 ハム コンソメ	ほうれん草 人参・玉ねぎ コーン パセリ	米・しょうゆ マーマレード・上白糖 なたね油・ごまだれ 塩・おつゆ麩
31	月	☆お誕生会☆ 鶏肉とほうれん草のカレー ツナサラダ りんご	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉 ツナ 牛乳 ホイップ	玉ねぎ・人参 ほうれん草 キャベツ りんご・みかん缶	米 じゃが芋・カレールー なたね油・和風ドレッシング 上白糖・小麦粉



## 旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入された物です。「今の旬は何かな?」と、お店で探したり家族で話をしたりしても楽しいですね。

## 手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。

### 【手の洗い方】

- 1 セッケンを泡立てる
- 2 手のひら→手の甲→指の間  
→指先→手首の順に洗う
- 3 水で洗い流し、きれいなタオルでふく

