

2021年 5月給食献立表



南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	土	お弁当の日(給食はありません)			
3	月	憲法記念日(お休み)			
4	火	みどりの日(お休み)			
5	水	こどもの日(お休み)			
6	木	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 ブロッコリー いちご
7	金	たけのこご飯 鶏肉の照り焼きと添え野菜 南瓜の煮物 なめこのすまし汁	鶏肉	米	筍 ブロッコリー 南瓜 いんげん なめこ 人参 えのき 葱
8	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	人参 キャベツ
3~5歳はお弁当です。					
10	月	カレーライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	じゃが芋 米	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
11	火	十六穀米 鮭のムニエルとおかか和え 中華風春雨サラダ 玉葱のスープ	鮭 おかか ハム	米 十六穀米 胡麻 春雨	ほうれん草 胡瓜 玉葱 人参 小松菜
12	水	ご飯 豚肉の生姜焼きと添え野菜 ちくわの煮物 小松菜のすまし汁	豚肉 ちくわ	米	ブロッコリー 大根 人参 小松菜 えのき 椎茸
13	木	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え わかめスープ	鶏肉 うす揚げ	米 十六穀米 胡麻	キャベツ 葱 ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 葱
14	金	ご飯 鯖の西京焼きと梅和え 野菜の煮物 麩のすまし汁	鯖 厚揚げ	米	梅 小松菜 大根 人参 絹さや 人参 ほうれん草 椎茸
15	土	ビーフクロックパン	牛豚ミンチ	じゃが芋 パン	
3~5歳はお弁当です。					
17	月	牛丼 わかめの酢の物 なめこの味噌汁 果物	牛肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 胡瓜 人参 なめこ 玉葱 ほうれん草 いちご
18	火	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 三色盛り ほうれん草のスープ	鶏肉 ハム 卵	米 十六穀米 春雨	キャベツ ほうれん草 玉葱 人参

春

春

春

春

東北地方の
郷土料理

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
19	水	ご飯 カレイの照り焼きと梅和え 豆腐サラダ わかめの味噌汁	カレイ 豆腐 じゃこ	米	梅 小松菜 胡瓜 コーン わかめ 玉葱 人参 葱
20	木	十六穀米 チンジャオロース 餃子と添え野菜 キャベツのスープ	豚肉 ミンチ	米 十六穀米 餃子の皮	ピーマン 人参 筍 玉葱 ニラ ブロッコリー キャベツ 玉葱 小松菜
21	金	豆ごはん 鮭の葱たれがけと添え野菜 じゃが芋の煮物 大根のすまし汁	鮭 ミンチ	米 じゃが芋	えんどう豆 キャベツ 葱 人参 大根 えのき ほうれん草
22	土	お弁当の日(給食はありません)			
24	月	チキンピラフ ひじきの煮物 もやしのスープ 果物	鶏肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 いんげん もやし 玉葱 人参 小松菜 バナナ
25	火	十六穀米 鯖の塩焼きと胡麻和え 春雨サラダ うす揚げの味噌汁	鯖 ハム うす揚げ	米 十六穀米 胡麻 春雨	ほうれん草 胡瓜 玉葱 人参 葱
26	水	焼きそば 洋風卵焼き 小松菜のスープ	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 えのき
27	木	ご飯 肉じゃが レバーの香りと添え野菜 大根の味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 大根 玉葱 ほうれん草
28	金	十六穀米 カレイのマヨネーズ焼きと添え野菜 小松菜の胡麻酢和え ひつつみ	カレイ うす揚げ	米 十六穀米 小麦	コーン キャベツ 小松菜 人参 玉葱 人参 椎茸 葱
29	土	お弁当の日(給食はありません)			
31	月	ミートスパゲッティ 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	スパゲッティ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参

今月の見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。