



令和6年度

5がつこんだてひょう

綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(水)	こどものひプレート 	ハム チーズ 鶏肉 のり 小豆 豆腐 ウインナー	油 フレンチドレッシング 春巻きの皮	えんどう豆 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり しめじ もやし ねぎ	☆こいのぼりクッキー ゼリー ぎゅうにゅう	小麦粉 卵 油 ゼリー 牛乳
2(木)	さばのうめに きりぼしだいこんのもの すまじる	さば 豆腐 油揚げ	油 砂糖	梅干し 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
7(火)	ぶたにくのごまてりやき キャベツのあえドレサラダ はるさめスープ	豚肉 ハム 豆腐 わかめ	砂糖 ごま 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 ねぎ ぶなびー もやし	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
8(水)	はるキャベツのマーボー豆腐 もやしのナムル バナナ	豚ひき肉 豆腐 みそ ハム チーズ	砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 ニラ もやし きゅうり パナナ	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
9(木)	さけのしおやき ひじきのもの すまじる	鮭 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐	砂糖 油 糸こんにゃく	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのき もやし	☆にんじんケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター レーズン 牛乳
10(金)	ねぎつくね きりぼしだいこんのツナサラダ みそしる	鶏ひき肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ	油 砂糖 和風ドレッシング	ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しめじ もやし	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
13(月)	カレー ひじきサラダ チーズ	豚肉 ハム ひじき チーズ	油 じゃがいも 春雨 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳
14(火)	しろみさかなのごまさくさくやき もやしのあおじそサラダ みそしる	白身魚 みそ 油揚げ ツナ 豆腐 わかめ	パン粉 ごま 砂糖 さつま芋 青じそドレッシング	もやし 人参 きゅうり ねぎ しめじ 玉ねぎ	☆フルーツヨーグルト せんべい	ヨーグルト みかん缶 バナナ パイナップル缶 せんべい
15(水)	チンジャオロース はるさめのちゅうかサラダ とりがらスープ	牛肉 かにかま わかめ 豆腐	油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり ねぎ ぶなびー もやし	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
16(木)	とうふのまさごあげ キャベツのおかかあえ すまじる	鶏ひき肉 じゃこ 豆腐 鯉節 油揚げ	油	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのき ねぎ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
17(金)	やきうどん スナップえんどうのゴマサラダ オレンジ 	豚肉 かにかま	油 片栗粉 うどん ごま マヨネーズ	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ しめじ スナップえんどう コーン オレンジ	☆おにぎり おちゃ	米 ごま わかめ お茶
20(月)	にくじゃが げんきなサラダ なっとう	豚肉 ハム 鯉節 納豆	油 糸こんにゃく 砂糖 じゃが芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
21(火)	さばのみそチーズやき もやしのおひたし とんじる	鯖 チーズ みそ かにかま 豚肉 油揚げ 豆腐	油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	もやし 人参 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのき	☆ドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 牛乳
22(水)	ハンバーグ ブロッコリーのちりめんあえ すまじる	合いびき肉 卵 じゃこ 豆腐 油揚げ	砂糖 パン粉 油	玉ねぎ しいたけ ブロッコリー きゅうり 人参 コーン ねぎ ぶなびー もやし	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
23(木)	はるキャベツのシチュー はるさめのすのもの オレンジ	鶏肉 かにかま わかめ	じゃが芋 油 砂糖 春雨	キャベツ 人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり オレンジ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
24(金)	ぶたにくのカレーソテー キャベツのしおこんぶあえ ミルクコンソメスープ	豚肉 豚昆布 ウインナー	油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ねぎ もやし しめじ	☆フルーツゼリー せんべい ぎゅうにゅう	ジュース 砂糖 寒天 牛乳
27(月)	とりのあまずいため マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	油 砂糖 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン キャベツ もやし まいたけ ねぎ	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
28(火)	さけのムニエル うめサラダ コンソメスープ	鮭 バター ベーコン 豆腐	小麦粉 砂糖	梅干し 切干大根 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ もやし	☆しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 きなこ 牛乳
29(水)	ぎせいとうふ はるさめのいそあえ みそしる	鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ わかめ のり	砂糖 春雨 じゃが芋 わかめ	人参 しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ぶなびー もやし ねぎ	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
30(木)	ハヤシライス もやしのゴマドレサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 ゴマドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース きゅうり もやし	☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
31(金)	親子バス遠足 おべんとうの日					



- 材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

- ☆のマークはてづくりおやつです

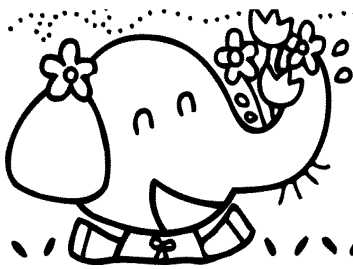
- 5月1日(水)はこどもの日のお祝いメニュー、17日(金)は麺の日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は1日、17日のみ白ご飯はいりません。

お箸とコップを持って来てください。

- お弁当の日はごはんとおかずを入れて持って来てください。また、お箸とコップを持って来てください。





令和6年度

5月給食だより

綾東こども園



ryoutou_lunchroom

毎日の献立は
Instagramで
更新しています

「えんどうまめ」



成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。

☆さやえんどう：さやが薄く中の豆ができたばかりの未熟な状態で収穫するもの。さやまで柔らかく食べられる。

☆スナップえんどう：さやに厚みがあり、未熟であるものの豆が入っていてさやと豆を一緒に食べるもの。

☆グリーンピース：えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。豆だけ食べるもの。

えんどう豆はビタミンB1・B2のほか、カリウム、食物繊維、タンパク質などを含んでいます。中でも食物繊維が豊富に含まれています。

※5月の給食の中でえんどう豆やスナップえんどうを提供します。
旬のえんどう豆を美味しく味わってほしいなと思います。

スナップえんどうのごまサラダ

材料 3人分

スナップえんどう 150g 人参 30g コーン 25g
マヨドレ (マヨネーズでも可) 10g 醤油 2g 砂糖 3g ごま 適量

- ① スナップえんどうは一口大に切り、人参は細切りに切る。
- ② 沸騰したフライパンに①・コーンを入れてゆでる。火が通ったらザルにあげ、水にさらして冷ます。
- ③ よく水気を切った②と調味料を和えて完成。

