

5月 給食献立予定表

令和5年度
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	月	三色丼 じゃこの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	牛ミンチ しらす干し ちくわ 豆腐 油あげ わかめ	きゅうり キャベツ 人参 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
2	火	サンドイッチ 肉コロッケ ほうれん草スープ	牛乳 スライスチーズ 卵	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり
8	月	★こいのぼりランチ オムライス 鮭フライ シェルサラダ 3~5歳児:ヤクルト 0~2歳児:オレンジジュース	牛乳 卵	かしわ 鮭	玉ねぎ しめじ きゅうり りんご レタス	米・麦 シェルマカロニ	かしわもち
9	火	コッペパン タンドリーチキン ひじきサラダ たまごスープ	牛乳 スキムミルク 卵 ヨーグルト	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	コッペパン	スキムミルク 菓子
10	水	ビーフストロガノフ トマトときゅうりのサラダ	牛乳 スキムミルク	牛肉 浜しぐれ しらす干し	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
11	木	3~5歳児: ★お弁当の日 0~2歳児: コッペパン クリームシチュー	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ しめじ	コッペパン	ジョア ★りんごヨーグルトケーキ
12	金	ごはん 魚のみそ煮 磯辺和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	ミルクココア 菓子
15	月	ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	豆腐 鶏ミンチ わかめ ちくわ 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり スナップエンドウ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
16	火	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳 卵	ホキ わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 人参 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
17	水	ロールパン 五目焼きそば シーチキンサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 シーチキン 浜しぐれ	キャベツ 人参 もやし 干椎茸 竹の子 きゅうり	ロールパン 中華麺	スキムミルク 菓子
18	木	ごはん 鮭の西京焼き 昆布和え かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	鮭 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
19	金	ごはん そぼろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳	牛ミンチ しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	★フルーツヨーグルト
22	月	ごはん ささみのレモン煮 ミックスサラダ キャベツスープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ハム	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ	米・麦 スパゲティ	スキムミルク 菓子
23	火	豆ごはん 焼き魚 酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 ちくわ 浜しぐれ	えんどう豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
24	水	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	ソフール 菓子
25	木	コッペパン 豚肉の生姜焼き たまごサラダ 五目スープ	牛乳 卵	豚肉 ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 干椎茸	コッペパン	★おはぎ
26	金	おにぎり 魚の風味揚げ キャベツとえんどうの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ スナップエンドウ じゃがいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
29	月	ごはん 煮魚 かつお和え きのこ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 舞茸 しめじ えのき茸 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
30	火	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★アップルゼリー 菓子
31	水	おたのしみランチ オープンサンド 白身フライ 春雨サラダ 人参スープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	ウインナー ホキ ハム	レタス きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	ロールパン コッペパン	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

春野菜がおいしい季節です

新緑が鮮やかな5月。春の野菜がたくさん出てきておいしい季節です。春キャベツ・えんどう豆・アスパラガス・新玉ねぎ・新じゃがいもなど、給食でも取り入れてみんなでおいしくいただきます。

春キャベツ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富です。生で食べるのに最適ですが、サッと加熱すると甘みが増してまたおいしくなります。

グリーンアスパラガス

名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸からと言われていいます。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。

ゆかり和え 材料(4人分)

キャベツ	200g	ゆかりふりかけ	適量
人参	4センチ	白いりごま	大さじ1強
もやし	100g		

〈作り方〉

- 野菜を切る(キャベツは1×3センチくらい、人参は千切り、もやしは長い場合は食べやすい長さに)
- 野菜を茹でてざるにあげて冷まし、水分を絞っておく。
- ボウルにすべて入れ、和えてできあがり。



カトリック長浜こども園の給食は…②

- ・おみそ汁は煮干しから、すまし汁はかつおと昆布、スープは鶏ガラからだしをとっています。
- ・ほぼ毎日、果物がデザートにつきます。缶詰は使用せず、新鮮な果物を提供しています。
- ・カット野菜や冷凍食品はほぼ使用していません。地元のお店から毎日届く新鮮な食材を調理しています。

