

5月 給食献立予定表

令和6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	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草スープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	米・麦	スキムミルク 菓子	
2	木	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	カルピスジュース 菓子	
7	火	★こいのぼりランチ オムライス 鮭フライ ミックスサラダ ヤクルト	牛乳 卵	鶏肉 鮭 ハム	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり りんご レタス	米・麦 スパゲティ	かしわもち	
8	水	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵 スライスチーズ	ハム ツナ 合びきミンチ	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	スキムミルク 菓子	
9	木	ごはん 煮魚 かつお和え 黒豆煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	さわら 黒豆 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子	
10	金	おにぎり ささみのごまフライ キャベツとえんどうの具だくさんみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	ささみ 豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ スナップエンドウ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
13	月	ごはん ささみのレモン煮 たまごサラダ わかめスープ	牛乳 卵	ささみ ハム わかめ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	米・麦	コアヨーグルト 菓子	
14	火	豆ごはん 魚の風味揚げ わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 スキムミルク 卵	さわら わかめ ちくわ	えんどう豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★いちごジャムサンド	
15	水	ビーフストロガノフ 和風サラダ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	牛肉 ちくわ しらす干し	玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子	
16	木	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え 昆布佃煮 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 昆布 豆腐 わかめ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 葱	米・麦	ミルクココア 菓子	
17	金	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
20	月	コッペパン タンドリーチキン ひじきサラダ 五目スープ	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	鶏肉 ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 干椎茸	コッペパン	スキムミルク 菓子	
21	火	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え えんどうのみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	ホキ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし スナップエンドウ 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子	
22	水	カレーライス ごま風味サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	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 トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子	
23	木	コッペパン マカロニのトマト煮 ツナサラダ	牛乳 生クリーム	牛ミンチ ツナ カニかまぼこ	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ	★おはぎ	
24	金	ごはん 魚のみそ煮 いそべ和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	さわら のり	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	スキムミルク クッキーパン	
27	月	ごはん 鮭の生姜焼き ごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
28	火	ごはん 松風焼き じゃこの酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 卵	鶏ミンチ しらす干し ちくわ わかめ 油あげ	玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	★アップルゼリー 菓子	
29	水	ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう きゅうり	ロールパン うどん	★おにぎり	
30	木	★おたのしみランチ こぎつねごはん 白身フライ 春雨サラダ オニオンスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	油あげ ホキ ハム	人参 春雨 きゅうり りんご レタス 玉ねぎ	米・麦	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子	
31	金	三色丼 酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	牛ミンチ ちくわ カニかまぼこ 豆腐 わかめ	きゅうり キャベツ 人参	米・麦	ミルクココア 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。

入園・進級から1か月が経ちました

新年度が始まって1か月が過ぎ、少しずつ新しい生活リズムに慣れてきた頃かと思えます。
引き続き休養をしっかりとって、毎日元気に登園してきてくださいね。

新ごぼうがおいしい季節です

ごぼうの旬は11～1月頃ですが、4～6月頃には新ごぼうが出回ります。食物繊維が豊富でおなかの調子を整えてくれる食材です。また、よく噛むことにもつながります。

冬を越して甘くなった春のごぼうをおいしくいただきます。



ごぼうサラダ

材料(作りやすい分量)

ごぼう	100g	白いりごま	大さじ1
にんじん	70g	マヨネーズ	大さじ3強
きゅうり	60g	しょうゆ	小さじ1/2
ハム	40g		

〈作り方〉

- ① ごぼうは洗ってささがきや千切りにし、水にさらす。にんじん、きゅうりを千切りにし、ハムも細く切っておく。
- ② ごぼうはやわらかくなるまでさっと茹で、ざるにあげて冷ましておく。にんじん、きゅうりはさっと茹で、ざるにあげて冷めたら水分を絞る。
- ③ 冷ました野菜、ハム、いりごま、調味料を混ぜ合わせてできあがり。