



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと	
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	金		こいのぼりハッパ-グ 照り焼きリス 子どもの日すまし汁 ブロッコリーのアーモンドあえ こどもの日ゼリー	とり肉 ふた肉 とうふ かまぼこ ハム		こまつな にんじん ブロッコリー	えのきたけ 玉ねぎ ねぎ しいたけ	でん粉 ゼリー 砂糖	アーモンド 油
7	木		めばるのピリ辛焼き けんちん汁 ちくぜんに お茶プリン	めばる みそ ふた肉 とうふ とり肉 ちくわ かつお節		にんじん いんげん	だいこん ねぎ たけのこ れんこん ごぼう	さといも 砂糖 プリン	ごま油
8	金		コーンフレークチキン コンソメスープ こんにゃくサラダ（ドレッシング）	とり肉 ウインナー	わかめ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	コーンフレーク 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ ドレッシング
11	月		とり肉のバンバンジー焼き やさいと玉子の中華風スープ ふた肉と ネギきょうだいの中華いため	とり肉 とうふ ふた肉		にんじん	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ キャベツ	砂糖 でん粉	ごま油 ごま油
12	火		かぼちゃオムレツ カレーポタージュ のりマヨサラダ	卵 とり肉	牛乳 スライス のり	にんじん パセリ ほうれんそう かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ れんこん コーン	砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング
13	水	園外保育のため給食はありません							
14	木		チキンナゲット ハヤシルー コールスローサラダ	とり肉 ふた肉 ツナ おから	スライス のり	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉	油 生クリーム ドレッシング
15	金		ふた肉のネギ塩だれ焼き わかたけ汁 こまつなのいそかあえ コアヨーグルト	ふた肉 とり肉 とうふ かつお節	わかめ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ たけのこ もやし	でん粉 砂糖	
18	月		あじのいそべフライ（リス） 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 切り干し大根の炒め煮 ミニピーチゼリー	あじ とうふ 油揚げ みそ とり肉	あおさ	にんじん	玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	油 ごま油
19	火	ソフト麺	手作りさつまいもパイ ミートソース かんでんサラダ（ドレッシング）	ふた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ コーン	ソフト麺 小麦粉 パイ さつまいも	油 ドレッシング
20	水		赤魚の塩こうじ焼き とうふとわかめのみそ汁 ポテトサラダ	赤魚 とうふ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	じゃがいも	ドレッシング マヨネーズ
21	木		にらまんじゅう マーボードウフ オレンジ	ふた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ オレンジ しいたけ キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油
22	金		ふた肉とさつまいもの炒め煮 むらくも汁 もやしサラダ	ふた肉 とり肉 とうふ 卵 ツナ	わかめ のり	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	さつまいも 砂糖 でん粉	マヨネーズ 油 ごま ごま油
25	月		かつおのたつた揚げ さつまい汁 ひじきのいため煮	かつお ふた肉 油揚げ みそ 高野豆腐 とり肉 大豆	ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	さつまいも 砂糖 でん粉 小麦粉	油
26	火		ハンバーグチリソースかけ コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ（ドレッシング）	とり肉 ふた肉	牛乳 スライス	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ	砂糖 でん粉	油 ドレッシング
27	水		スタミナ丼の具 肉だんごとキャベツのスープ 中華あえ みかんゼリー	ふた肉 みそ とり肉 卵	わかめ	にんじん こまつな	ごぼう もやし キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ きくらげ	砂糖 春雨 マロニー ゼリー でん粉 パン粉 はちみつ	ごま ごま油 油
28	木		手作りヒレカツ ポークカレー きゅうりのなんばん漬け	ふた肉	スライス	にんじん	玉ねぎ きゅうり	小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま
29	金		とり肉のしょうが焼き 大根とじゃが芋のみそ汁 れんこんのおかか煮	とり肉 とうふ 油揚げ みそ ちくわ かつお節		にんじん	りんご しょうが れんこん だいこん 枝豆	じゃがいも 砂糖	ごま油

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

今月の地元産は…
 【さつまいも】高木友哉（桜田）
 【ふた肉】5月11日、22日
 飯田裕一（大栄十余三）
 1日～29日
 千葉県養豚推進協議会さん（桜田）
 から、ふた肉をいただきました。

**あっという間にみんなと
同じくらいの高さに！**

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさを。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこはんや若竹汁で味わってみましょう。