



今月の舟形町の食材  
にら アスパラガス

あひる・りす組用

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	6	7	8	9	10	11
献立	<b>たんじょうかいメニュー</b> やきそば はるまき わかめスープ みかんゼリー		さばのカレーやき ちくぜんに みそしる みかん	ぶたにらどんぶり おかかあえ わかたけじる バナナ	けんぽうきねんび	みどりのひ
材料			さば、トマト、砂糖、加粉、鶏肉、こんにゃく、蓮根、ごぼう、人参、筍、いんげん、砂糖、油、豆腐、ねぎ、みそ、かつお節、みかん缶	豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、にら、にんにく、ごま油、オリーブオイル、砂糖、片栗粉、小松菜、キャベツ、人参、かつお節、えのき、わかめ、筍、バナナ		
午前おやつ			たまごボーロ	おせんべい(乳児用)		
おやつ			ぱりんこ ぎゅうにゅう	パームクーヘン ぎゅうにゅう		
栄養成分			★496 △15.2 ○21.3 ◆1.3	★445 △14.5 ○21.8 ◆1.4		
日にち	6	7	8	9	10	11
献立	ふいかえきゅうじつ	あつやきたまご チンジャオロース みそしる ふりかけ	ぶたのバーベキューいため ちくわとやさいのあえもの みそしる ミニゼリー	アジフライ すきこんぶいため けんちんじる バナナ	チキンカレー ほうれんそうのスープ ヨーグルト	そぼろどんぶり みそしる ミニゼリー
材料		卵、昆布だし、砂糖、片栗粉、豚肉、生姜、ピーマン、人参、もやし、玉ねぎ、筍、オリーブオイル、小松菜、油揚げ、みそ、かつお節、ふりかけ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、りんご、砂糖、アツメ、もやし、人参、ちくわ、豆腐、にら、かつお節、みそ、ゼリー	アジ、青のり、パン粉、米粉、油、ソース、すき昆布、しらたき、人参、砂糖、さつま揚げ、いんげん、里芋、鶏肉、ごぼう、ねぎ、バナナ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリルピーズ、にんにく、生姜、ルウ、ほうれん草、しめじ、バーベキュー、コンソメ、ヨーグルト	鶏肉、椎茸、人参、玉ねぎ、油、生姜、砂糖、グリルピーズ、油揚げ、わかめ、麩、かつお節、みそ、ゼリー
午前おやつ		スティックパン	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
おやつ		ひこうきクッキー ぎゅうにゅう	えびせんべい ジョア	げんじパイ ぎゅうにゅう	ホットケーキ むぎぢや	おせんべい
栄養成分		★485 △13.9 ○18.8 ◆1.3	★497 △14.3 ○12.5 ◆1.3	★491 △15.5 ○23.5 ◆1.4	★483 △15.9 ○18.6 ◆1.3	
日にち	13	14	15	16	17	18
献立	タンドリーチキン コールスローサラダ みそしる チーズ	あかうおのみそやき きりぼしだいこん すましじる バナナ	ウイナー ホイコーロー ちゅうかスープ オレンジ	マーボーどんぶり こまつなともやしのナムル みそしる ぶどうゼリー	おこめのささみカツ わかめとやさいのあえもの みそしる みかん	ポークカレー やさいスープ ヨーグルト
材料	鶏肉、ヨーグルト、加粉、トマトソース、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ドレッシング、かぶ、油揚げ、みそ、かつお節、チーズ	赤魚、みそ、砂糖、切干大根、油揚げ、人参、しらたき、枝豆、油、ほうれん草、なると、かつお節、バナナ	ウイナー、ケチャップ、片栗粉、キャベツ、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、油、人参、生姜、みそ、砂糖、ねぎ、わかめ、えのき、中華だし、ルウ	豆腐、豚肉、ねぎ、にら、赤ピーマン、生姜、ごま油、砂糖、味噌、片栗粉、小松菜、もやし、人参、ドレッシング、大根、なめこ、みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース、ほうれん草、キャベツ、わかめ、人参、豆腐、ねぎ、みそ、かつお節、みかん缶	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリルピーズ、にんにく、生姜、油、ルウ、わかめ、小松菜、ツナ、ヨーグルト
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)	たまごボーロ	ヨーグルト	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
おやつ	スティックパン ぎゅうにゅう	ほしたべよ ぎゅうにゅう	プリン ビスケット	ぼたぼたやき ぎゅうにゅう	ハーベスト ぎゅうにゅう	クッキー
栄養成分	★498 △15.8 ○20.2 ◆1.3	★489 △16.4 ○19.5 ◆1.4	★497 △15.0 ○17.4 ◆1.3	★474 △14.4 ○16.7 ◆1.3	★484 △15.4 ○19.9 ◆1.4	
日にち	20	21	22	23	24	25
献立	ぶたのしおだれやきにく キャベツのいそあえ みそしる ミニゼリー	ミニオムレツ にくじゃが みそしる みかん	さばのみそに ビーフンいため かきたまじる バナナ	ドライカレー やさいスープ フルーツヨーグルト	たんじょうかいメニュー	ちゅうかどんぶり みそしる チーズ
材料	豚肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、キャベツ、もやし、人参、コーン、青のり、かつお節、ねぎ、しめじ、油揚げ、みそ、ゼリー	卵(卵)、オリーブオイル、砂糖、ケチャップ、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、グリルピーズ、砂糖、麩、小松菜、みそ、かつお節、みかん缶	さば、みそ、砂糖、酢、ビーフン、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ツナ、ごま油、えのき、にら、卵、かつお節、バナナ	鶏肉、玉ねぎ、人参、大豆、油、生姜、枝豆、ルウ、ソース、ケチャップ、キャベツ、椎茸、パセリ、ツナ、みかん、パイン、バナナ、ヨーグルト	中華麺、キャベツ、人参、ピーマン、豚肉、かつお節、ソース、春巻(豚肉)、人参、キャベツ、春雨、小麦粉、えのき、油、わかめ、玉ねぎ、椎茸、中華だし、ゼリー	豚肉、椎茸、人参、白菜、もやし、にんにく、生姜、ごま油、麩、中華だし、片栗粉、小松菜、かつお節、みそ、チーズ
午前おやつ	コーンフレーク	くだもの	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	ビスケット(乳児用)
おやつ	どうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	ソフトせんべい ぎゅうにゅう	ゼリー(ピーチ) ★てづくりおやつ	ブリッツ ぎゅうにゅう	シフォンケーキ(同公社手作り) ぎゅうにゅう	おせんべい
栄養成分	★483 △15.3 ○17.9 ◆1.4	★489 △14.0 ○18.3 ◆1.4	★491 △16.0 ○21.7 ◆1.4	★489 △16.6 ○22.4 ◆1.4	★491 △14.7 ○21.1 ◆1.3	
日にち	27	28	29	30	31	
献立	しゅうまい ごもくきんぴら みそしる ミニゼリー	とうふのナゲット やさしいため みそしる バナナ	さけのみそマヨやき はるさめサラダ すましじる みかん	きつねどんぶり ごまあえ みそしる チーズ	えびカツ アスパラとツナのサラダ ABCスープ バナナ	
材料	豚肉(豚肉)、玉ねぎ、小麦、生姜、ごぼう、人参、しらたき、鶏肉、油、枝豆、ごま、砂糖、かぶ、わかめ、みそ、かつお節、ゼリー	卵(豆腐)、魚肉、小麦、枝豆、キャベツ、人参、豚肉、玉ねぎ、コーン、じゃが芋、ねぎ、しめじ、みそ、かつお節、バナナ	鮭、みそ、オリーブオイル、パセリ、春雨、鶏肉、人参、きゅうり、ドレッシング、ほうれん草、えのき、かつお節、みかん缶	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油、油揚げ、砂糖、グリルピーズ、小松菜、もやし、ごま、ねぎ、豆腐、みそ、かつお節、チーズ	えび、たら、玉ねぎ、パン粉、油、ソース、アスパラ、キャベツ、人参、ツナ、ドレッシング、パセリ、玉ねぎ、椎茸、パセリ、ツナ、バナナ	
午前おやつ	コーンフレーク	ビスケット(乳児用)	たまごボーロ	おせんべい(乳児用)	ミルクスティック	
おやつ	アスパラせんべい ぎゅうにゅう	ミルククッキー ぎゅうにゅう	まがりせんべい ぎゅうにゅう	スイートポテト ぎゅうにゅう	ヨーグルト おせんべい	
栄養成分	★476 △16.7 ○18.3 ◆1.3	★483 △16.0 ○16.6 ◆1.4	★494 △15.5 ○20.2 ◆1.4	★497 △16.0 ○21.3 ◆1.4	★484 △14.4 ○21.6 ◆1.3	
備考	<p>*あひる・りす組は完全給食でご飯はいりません。スプーン、フォークを毎日洗って清潔にし、持たせて下さい。</p> <p>*栄養価の表示は、昼食+おやつ(2回分)の表記になっています。</p> <p>*午前・午後2回のおやつでは、月齢に応じて内容は変更になる場合があります。</p> <p>また、午前のおやつ時は、月齢や体調に応じて牛乳(麦茶の場合あり)をおやつと一緒に提供します。</p> <p>*業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。食物アレルギーにはその都度対応いたします。</p>					

☆5月の旬のたべもの

たけのこ、アスパラガス、新ごぼう、わらび、ぜんまい、ふき、いちご、かつお、あじ

※旬が短く、季節を感じる野菜の「苦味」も、大切な味覚のひとつです!