

令和6年 5月給食献立表

【今月の目標】・・・よく噛んで食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	水	ご飯	魚のポテマヨ焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/クレープ/果物
2	木	ご飯	ささ身のはさみ揚げ シーチキンサラダ クリームシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/かしわもち/果物
7	火	わかめご飯	鶏の塩麴焼き 根菜のごまマヨサラダ きつねうどん	牛乳/卵焼き	牛乳/ミックスピザ/果物
8	水	ひじきご飯	鮭のごま味噌焼き 五目きんぴら にら玉スープ	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/ポテトチップス/果物
9	木	ご飯	※レバー入りハンバーグ ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳/ラスク	牛乳/あんまん/果物
10	金	ご飯	カレー肉じゃが 卵サラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/クリームパン/果物
11	土	人参ご飯	そうめんチャンプルー フルーツ入りサラダ 根菜のスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/黒糖ホットケーキ/果物
13	月	ご飯	しゅうまい ひじきと大豆の煮物 さつま芋シチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/お好み焼き/果物
14	火	パン	鶏の竜田揚げ きゅうりの酢の物 ちゃんぽん	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/グリーンピースおにぎり/果物
15	水	ご飯	魚のトマトソースがけ ポテトサラダ 若竹汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/黄粉団子/果物
16	木	ご飯	豆腐のつくね 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ソーメン汁/果物
17	金	ご飯	野菜オムレツ マカロニサラダ コーンスープ	牛乳/トースト	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
18	土	パン	クリームスパゲティ トマトのマリネ オニオンスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
20	月	ご飯	トンカツ 野菜の納豆和え イエローシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/フレンチトースト/果物
21	火	パン	皿うどん スペニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳/蒸し芋	牛乳/中華おこわ/果物
22	水	ご飯	魚の黄金焼き ビーンズサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ごま団子/果物
23	木	ご飯	牛肉とさつま芋の甘辛炒め スパゲティサラダ かき卵汁	牛乳/煮りんご	牛乳/チヂミ/果物
24	金	ご飯	キャベツ入りメンチカツ 青菜の磯和え 豚汁	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/ウインナーパン/果物
25	土	ご飯	ポークチャップ 南瓜サラダ 卵スープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/バナナマフィン
27	月	ご飯	餃子 ほうれん草のごま和え コーンクリームシチュー	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/サクサククッキー/果物
28	火	パン	ポテトグラタン ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳/ココアホットケーキ	牛乳/いなり寿司/果物
29	水	誕生会	たけのこご飯 エビフライ 和風スパゲティ 野菜のマリネ 春キャベツのスープ	牛乳/菓子	牛乳/※かぶと春巻き/果物
30	木	ご飯	すり身焼き キャベツの梅和え 豆乳味噌スープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/あんこ巻き/果物
31	金	ご飯	魚の南蛮風 じゃが芋のカレー炒め 豆腐の五目汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/ココアマフィン/果物

※は新メニューです。



子どもたちに人気のメニューやおやつを紹介します

今月のレシピ～野菜の納豆和え～

【材料】4人分

キャベツ 100g
ほうれん草 100g
もやし 1/2袋
人参 1/3本
納豆 1パック

醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
かつお節 5g

【作り方】

- ① ほうれん草を茹でて水につけてあくをとります。
- ② 千切りにしたキャベツ、人参、もやしを茹でます
- ③ ほうれん草を食べやすい大きさに切り絞り、②の野菜も絞ります。
- ④ 醤油、砂糖、鰹節を入れて和えたら出来上がり

野菜は白菜や小松菜など好きな野菜なんでも大丈夫です。子どもたちに人気の副菜です。