

令和5年度 5月 オーガニック給食 献立表

◎5月の給食目標は4月に引き続き『新しいクラスでの食事に慣れ、みんなと一緒に食事を楽しもう』です。
子どもたちが食べ慣れたメニューを中心に献立を作成しました。

日	曜日	昼食	おやつ	夕食
1 15	月	玄米入りご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーとチーズのサラダ ちくわのみそ汁	バナナの パウンドケーキ いりこ	梅ちりご飯 カジキのごまみそ焼き チンゲン菜のサラダ レタスのすまし汁 キウイフルーツ
2 16	火	鮭ピラフ 京菜とささ身の和え物 かぶのみそ汁 セミノールオレンジ	小松菜の ホットケーキ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 豚肉と新玉ねぎのカレー炒め 春雨サラダ 絹さやのみそ汁
6 20	土	玄米入りご飯 鶏肉のトマト煮込み ラディッシュのサラダ スナップえんどうのみそ汁	玄米せんべい いりこ	みそ焼き肉丼 小松菜の磯和え 三つ葉のすまし汁
8 22	月	高野豆腐のそぼろ丼 ハリハリ漬け じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	レーズン蒸しパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鶏肉の塩麹唐揚げ 山東菜の梅和え 京菜のみそ汁
9 23	火	玄米入りご飯 豚肉の生姜焼き 春大根のおかか和え 油揚げのみそ汁	ふきみそおにぎり いりこ	わかめご飯 カレイの煮つけ 春菊の白和え 小松菜のみそ汁 甘夏
10 24	水	玄米入りご飯 めだいのムニエル きのこサラダ 高野豆腐のみそ汁	発芽玄米ブラン のサンド	玄米入りご飯 豆腐とひじきのつくね焼き 春キャベツのソテー ニラのみそ汁
11 25	木	手作りチキンカレーライス 海藻サラダ ブルーベリージャムヨーグルト	新玉ねぎの ピザパン おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 いわしの香味焼き 春大根のきんぴら しめじのみそ汁 セミノールオレンジ
12 26	金	玄米入りご飯 揚げ鱈の葱ソース スナップえんどうのゆずドレッシング 赤みそのみそ汁 ニューサマーオレンジ	牛乳あずき寒 いりこ	ミートソース丼 レタスのフレンチサラダ 山東菜のみそ汁
13 27	土	玄米入りご飯 肉豆腐 葉大根の塩昆布和え 春菊のみそ汁	豆乳ドーナツ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 たいのピザ風焼き 京菜とじゃこのサラダ 春キャベツのみそ汁
17 31	水	玄米入りご飯 ローストチキン ほうれん草のごまマヨネーズサラダ コンソメスープ 甘夏	コーンクッキー	玄米入りご飯 あじの南蛮漬け 山東菜のお浸し チンゲン菜のみそ汁
18 29	木 月	おかか納豆ご飯 さばの塩焼き ビーフンの炒め物 ほうれん草のみそ汁	春キャベツの お好み焼き いりこ	玄米入りご飯 豆腐ナゲット そら豆のさっぱり和え 新玉ねぎのみそ汁
19 30	金 火	玄米入りご飯 生揚げの中華炒め かぶの甘酢漬け いんげんのみそ汁	コーンフレーククッキー おしゃぶり昆布 30日：誕生日会おやつ	玄米入りご飯 スズキの梅焼き ひじきの五目煮 春大根のみそ汁 ニューサマーオレンジ

今月の平均 (昼食+おやつ+夕食) の合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩(ナトリウム量)
	乳児	765 k cal	30.8g	23.8g	1.9g
	幼児	957 k cal	38.6g	29.8g	2.3g