



5月給食献立(乳児・幼児食)

5月1日～5月15日給食献立

2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	土	牛乳 ハッピーターン	マーボー丼 中華スープ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉 えのき・玉ねぎ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
6	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ひじき入り厚焼き卵 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米・鶏卵・鶏ミンチ・ひじき・人参・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 切干大根・なたね油・ほうれん草・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
7	金	牛乳 満月ポン	カレーうどん キャベツの酢の物 オレンジ	お茶 小豆でっち	うどん・牛肉・玉ねぎ・人参・白ねぎ・揚げ・カレールー・塩・だし汁・しょうゆ・片栗粉 キャベツ・わかめ・ちりめんじゃこ・上白糖・酢・塩 オレンジ ほうじ茶・ゆで小豆・もち米・上白糖・塩・きな粉
8	土	牛乳 ハッピーターン	甘味噌ミンチ丼 すまし汁	牛乳 バナナ 味しらべ	米・合挽き肉・人参・干し椎茸・ねぎ・なたね油・味噌・上白糖・みりん・しょうゆ・酒・だし汁・片栗粉 豆腐・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・バナナ・味しらべ
10	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	牛乳 ピーチヨーグルト	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 ブロッコリー・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 小松菜・ちくわ・ねぎ・味噌 牛乳・ヨーグルト・上白糖・黄桃缶
11	火	牛乳 オレンジ	☆お誕生会☆ ご飯・鶏のバーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 バナナケーキ	米・鶏肉・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・なたね油 キャベツ・人参・コーン・しょうゆ・酢・なたね油・塩 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・バナナ・ホイップ
12	水	牛乳 ぱりんこ	ハヤシライス 小松菜のじゃこサラダ パイン缶	牛乳 ふのラスク(ココア) (未満児はプレーン味)	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 小松菜・人参・ちりめんじゃこ・ごまだれ パイン缶 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖・ココア
13	木	牛乳 たべっ子ベイビー	えんどうご飯 さわらのみそ焼き 白菜の昆布和え すまし汁	牛乳 もちもちウインナーパン	米・えんどう豆・塩・さわら・白みそ・上白糖・酒 白菜・人参・塩昆布・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・白玉粉・ホットケーキミックス・粉チーズ・魚肉ソーセージ・スキムミルク・塩
14	金	牛乳 満月ポン	《世界の料理・イタリア》 ボロネーゼ ほうれん草サラダ じゃが芋のスープ	お茶 ひじきおにぎり	スパゲティ・塩・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・にんにく・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・粉チーズ ほうれん草・ツナ・コーン・和風ドレッシング じゃが芋・キャベツ・しめじ・パセリ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・だし汁・しょうゆ・上白糖・ごま油
15	土	牛乳 ハッピーターン	和風チャーハン 味噌汁	牛乳 バナナ サラダせん	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン・なたね油・だしの素・塩・しょうゆ・なたね油 白菜・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・バナナ・サラダせん
17	月	牛乳 ルヴァン	豚丼 ほうれん草とひじきのごま和え 味噌汁	牛乳 ショートブレッド	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ ほうれん草・ひじき・ごま・人参・上白糖・しょうゆ 豆腐・玉ねぎ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・塩
18	火	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のねぎ塩レモン焼き 白菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 りんご寒天	米・鶏肉・酒・塩・レモン果汁・玉ねぎ・ねぎ・なたね油 白菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
19	水	牛乳 ぱりんこ	カレーライス コロコロサラダ オレンジ	牛乳 ミルクパン	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 大豆・コーン・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・塩 オレンジ 牛乳・ミルクパン

5月給食献立(乳児・幼児食)

5月20日～5月31日給食献立

2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
20	木	牛乳 オレンジ	ご飯 さばの竜田揚げ チンゲン菜のごま和え 味噌汁	牛乳 わらびもち	米・さば・酒・塩・しょうゆ・片栗粉・植物油 青梗菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・えのき・ねぎ・味噌 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
21	金	牛乳 満月ポン	五目野菜ラーメン 青のりポテト りんご	お茶 かしみん焼き (郷土料理・大阪府)	中華そば・豚肉・なたね油・人参・キャベツ・ピーマン・干し椎茸・もやし・鶏がらだし・塩・しょうゆ・鶏卵・ごま油 じゃが芋・ごま油・青のり・塩 りんご ほうじ茶・キャベツ・鶏ミンチ・牛ミンチ・ねぎ・長芋・小麦粉・鶏卵・だし汁・おたふくソース・粉かつお・青のり
22	土	牛乳 ハッピーターン	ベーコンピラフ コンソメスープ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・塩・コンソメ 白菜・しめじ・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
24	月	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 小松菜のごま和え にゅうめん汁	牛乳 きな粉蒸しパン	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・干し椎茸・えび・しょうゆ・きゅうり・人参・錦糸玉子・のり 小松菜・人参・ごま・上白糖・しょうゆ そうめん・かまぼこ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・上白糖・ベーキングパウダー・塩・スキムミルク・なたね油・きな粉
25	火	牛乳 りんご	ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	米・鮭・酒・みりん・しょうゆ・レモン 揚げ・ひじき・インゲン・人参・上白糖・みりん・しょうゆ 白菜・ちくわ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・じゃが芋・チーズ
26	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 ホットケーキ	米・メンチカツ・植物油・ケチャップ・とんかつソース 大豆・小松菜・ツナ・人参・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・メープルシロップ
27	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 ホイコーロー 焼売 春雨スープ	牛乳 ジャムサンド	米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうゆ・味噌・酒・上白糖・なたね油 焼売 春雨・鶏卵・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・食パン・いちごジャム
28	金	牛乳 満月ポン	卵とじうどん ブロッコリーのツナ和え オレンジ	お茶 じゃこおかかおにぎり	うどん・鶏肉・鶏卵・上白糖・しょうゆ・玉ねぎ・人参・白ねぎ・みつば・みりん・しょうゆ・だし汁 ブロッコリー・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 オレンジ ほうじ茶・米・かつお節・ちりめんじゃこ・しょうゆ
29	土	牛乳 ハッピーターン	豚肉とキャベツのごま味噌丼 すまし汁	牛乳 バナナ お野菜クラッカー	米・豚肉・酒・キャベツ・人参・ごま油・味噌・みりん・上白糖・しょうゆ・ごま かまぼこ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・バナナ・お野菜クラッカー
31	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉の彩り炒め インゲンのおかか和え 味噌汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・エリンギ・ごま油・上白糖・しょうゆ・片栗粉 インゲン・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 さつま芋・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・上白糖・鶏卵・牛乳・ブルーベリージャム

きちんと食べよう! 朝ご飯



朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。

休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役目があります。

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。たんぱく質の多い食べものや、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかりと組み合わせるっていいですね。