



5月給食予定献立表



2024年(令和6年)
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上児の望ましい主食
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ	
1	水	大豆カレー	卵サラダ	トマト オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ	○ ごはん
2	木	大根スープ	麻婆豆腐	白菜のなめ茸和え ブロッコリー バナナ	牛乳 ★サブレ	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
7	火	もやしと 高野豆腐の味噌汁	鶏肉の甘辛煮	小松菜とツナの酢味噌和え トマト キウイ	牛乳 おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
8	水	つくね団子汁	鮭の パンバンジー焼き	ブロッコリーおほか和え ひじきのマリネ バナナ	牛乳 ★ココアケーキ	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
9	木	クラムチャウダー	大根と 豚肉の味噌炒め	マッシュポテト 小松菜のなめ茸和え リンゴ	ヤクルトジョア おかし	ゆかり ごはん	お茶 バナナ	ごはん
10	金	大根と 鶏肉のスープ	ひじきのコロッケ	カレースパゲティソース きゅうりともやしのサラダ キウイ	牛乳 ミニパン	タヤケ ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
11	土	卵とじうどん	プリン	リンゴ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
13	月	かぶのスープ	すき焼き	かぼちゃサラダ ブロッコリーのしょうが和え パイナップル	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
14	火	白菜のみそ汁	キャベツメンチカツ	粉吹き芋 アスパラマヨ醤油サラダ オレンジ	牛乳 ★マシュマロサンド	枝豆 ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
15	水	大根・人参と ひじきの味噌汁	おからハンバーグ	さつまいものレモン煮 小松菜の納豆和え バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
誕生会	16	清し汁	たけのこごはん ヒレカツ	マカロニサラダ トマト イチゴゼリー	牛乳 おかし	たけのこ ごはん	牛乳 リンゴ	◎ いません
17	金	すり身のみそ汁	豚肉の生姜焼き	じゃが芋のミルク煮 五目ビーフン バナナ	牛乳 ★ドーナツ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
18	土	ちゃんぽん風 うどん	ヤクルト元気 ヨーグルト	リンゴ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
20	月	小松菜のみそ汁	鶏のさっぱり煮	ブロッコリーオイスターマヨ和え 卵の花炒り オレンジ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
21	火	ラーメン汁	豚肉と 南瓜のカレー煮	たたききゅうり バナナ	牛乳 ★レーズンスコーン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
22	水	卵のスープ	タラのコーン マヨネーズ焼	小松菜と厚揚げの煮浸し アスパラのごま和え キウイ	牛乳 おかし	ヤクルト400LT ごはん	お茶 バナナ	ごはん
23	木	切干大根と 人参のみそ汁	高野豆腐の五目煮	カニ風味マヨサラダ 枝豆 パイナップル	牛乳 おかし	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	お茶 リンゴ	ごはん
24	金	きのこスープ	鶏肉のパン粉焼き	大根きんぴら ブロッコリー リンゴ	牛乳 おかし	ひじき ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
25	土	鶏ごぼうパスタ (ちくわ入り)	気になる野菜 ジュース	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 リンゴ	パン
27	月	ほうれん草の みそ汁	鶏肉と 大根の五目煮	じゃが芋の甘みそ焼き トマト オレンジ	牛乳 おかし	わかめ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
28	火	春雨スープ	チンジャオオロス	わかめともやしのナムル ごぼうサラダ バナナ	牛乳 ★いも団子	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
29	水	大根のみそ汁	具だくさんの かき揚げ	スティックきゅうり 春雨の炒め煮 リンゴ	牛乳 ミニパン	ふりかけ ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
30	木	じゃが芋と わかめの味噌汁	筑前煮	かぼちゃのオープン焼 納豆 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
31	金	豚汁	鮭の照り焼きソース	ほうれん草の菜の花和え トマト パイナップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて下さい。

○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【5月栄養価】

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	491kcal	18.2g	16.4g	1.3g
◎3～5歳児	437kcal	19.0g	19.1g	1.5g