



5月給食予定献立表



2021年(令和3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 土	五目焼きそば	気になる野菜 ジュース	バナナ	牛乳 おかし	焼きそば	牛乳 リンゴ	おにぎり
6 木	大豆カレー	ブロッコリーの なめ茸和え	卵サラダ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ	○ ごはん
7 金	卵のスープ	タラと ポテトのグラタン	大根きんぴら ブロッコリー	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
8 土	鶏ごぼうパスタ (ちくわ入り)	気になる野菜 ジュース	リンゴ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
10 月	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	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
11 火	白菜のみそ汁	豚肉とアスパラの かき揚げ	小松菜とツナの酢味噌和え トマト	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
12 水	つくね団子汁	焼き鮭	ひじきのマリネ ブロッコリーおかし和え	牛乳 おかし	ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
13 木	ジュリアンスープ	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	牛乳 ★ごま団子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
14 金	大根スープ	麻婆豆腐	カレースパゲティソテー パプリカときゅうりのマリネ	牛乳 ★スイートポテト	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
15 土	五目うどん	プリン	リンゴ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
17 月	かぶのスープ	すき焼き	かぼちゃサラダ トマト	牛乳 ミニパン	枝豆 ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
18 火	もやしと 高野豆腐の味噌汁	鶏肉の甘辛煮	粉吹き芋 アスパラマヨ醤油サラダ	牛乳 ★ドーナツ	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
19 水	大根・人参と ひじきの味噌汁	豆腐とツナの ハンバーグ	さつま芋のレモン煮 小松菜の納豆和え	牛乳 おかし	ごはん	お茶 キウイ	ごはん
誕生会 20 木	清し汁	たけのこごはん ヒレカツ	マカロニサラダ トマト	牛乳 おかし	たけのこ ごはん	牛乳 リンゴ	◎ いりません
21 金	すり身のみそ汁	豚肉の生姜焼き	じゃが芋のミルク煮 ビーフソテー	牛乳 ★バターケーキ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
22 土	スパゲティ ナポリタン	気になる野菜 ジュース	リンゴ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
24 月	小松菜のみそ汁	鶏のさっぱり煮	卵の花炒り ブロッコリー	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
25 火	ラーメン汁	豚肉と 南瓜のカレー煮	たたききゅうり	牛乳 ★チーズスティックパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
26 水	卵とトマトのスープ	鮭のさざれ焼き	小松菜と厚揚げの煮浸し アスパラのごま和え	牛乳 おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
27 木	切干大根の みそ汁	チンジャオロース	カニ風味サラダ 枝豆	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	ごはん	お茶 リンゴ	ごはん
28 金	春雨スープ	あおさコロッケ	わかめともやしのナムル ブロッコリーの卵とじ	牛乳 ★サブレ	ごはん	ひじき キウイ	ごはん
29 土	卵とじうどん	ヤクルト元氣 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
31 月	小松菜のみそ汁	鶏肉と 大根の五目煮	じゃが芋のごま風味サラダ トマト	牛乳 おかし	わかめ 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	495kcal	18.0g	15.6g	1.3g
◎3～5歳児	444kcal	18.9g	18.2g	1.5g