令和6年5月給食予定献立　　2024. 5.1　こばと保育園・こばと小規模保育園

日	献立	材料	おやつ
1日（水）	赤魚の甘酢あんかけ ごまあえ 味噌汁	赤魚、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、砂糖、醤油、酢 もやし、人参、ブロッコリー、すりごま、醤油 玉ねぎ、おつゆ麩、葱、味噌	焼きそば するめ 牛乳
2日（木）	キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、生姜、大蒜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、味噌 春雨、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢 もやし、しいたけ、わかめ、醤油	枝豆だんご 昆布 牛乳
3日（金）	憲法記念日		
4日（土）	みどりの日		
6日（月）	振替休日		
7日（火）	たけのこごはん 油淋鶏 アスパラスティック すまし汁	たけのこ、しらす干し、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、油、白ネギ、砂糖、醤油、酢、酒、ごま油 アスパラガス、人参、きゅうり、ツナ、砂糖、醤油、酢 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	大学芋 スナップえんどう 牛乳
8日（水）	鯵の竜田揚げ キャベツのコンソメ煮 味噌汁	鯵、生姜、大蒜、醤油、酒、片栗粉 キャベツ、ブロッコリー、人参、コンソメ 玉ねぎ、えのきだけ、葱、味噌	マカロニケチャップ 昆布 牛乳
9日（木）	五目炒め ツナ和え コンソメスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、酒、醤油、みりん もやし、人参、ほうれん草、ツナ、醤油 じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	よもぎだんご きゅうり 牛乳
10日（金）	キャベツと鶏肉のトマト煮 大豆サラダ すまし汁	キャベツ、鶏肉、大蒜、人参、しめじ、トマト缶、ケチャップ、醤油、オリーブオイル、コンソメ 大豆、人参、ひじき、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ もやし、玉ねぎ、わかめ、醤油	梅ごまおにぎり じゃこ お茶
11日（土）	人参ごはん 豆乳中華スープ	人参、コンソメ 豚肉、豆腐、キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、椎茸、豆乳、酒、塩、中華だし、みりん、味噌	黒糖パン 昆布、お茶
13日（月）	麻婆豆腐 キャベツの磯和え 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、長ネギ、人参、醤油、酒、味噌、中華だし、片栗粉 キャベツ、人参、小松菜、きざみのり、醤油 えのきだけ、玉ねぎ、葱、味噌	黒米おにぎり じゃこ お茶
14日（火）	グリンピースごはん 豆腐ハンバーグ 梅おかか和え コンソメスープ	グリンピース、しらす干し、塩、酒 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩、ケチャップ、ソース、砂糖 もやし、人参、小松菜、梅干し、かつお節、醤油 キャベツ、しめじ、アスパラ、コンソメ	チヂミ きゅうり 牛乳
15日（水）	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 すまし汁	鮭、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 切干大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	和風スパゲティ 昆布 牛乳
16日（木）	ポークビーンズ ひじきサラダ 味噌汁	大豆、ベーコン、大蒜、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ソース、醤油 キャベツ、きゅうり、人参、ひじき、砂糖、醤油、酢 もやし、おつゆ麩、葱、味噌	いそべだんご 柑橘果物 牛乳
17日（金）	もやしと厚揚げの炒め物 マカロニサラダ すまし汁	厚揚げ、もやし、豚ミンチ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 マカロニ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、椎茸、わかめ、醤油	ちらし寿司 じゃこ お茶
18日（土）	コーンごはん ミネストローネ	コーン、醤油、酒、みりん ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、醤油	人参パン 昆布、お茶
20日（月）	高野豆腐のそぼろ煮 キャベツのナムル すまし汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ほうれん草、大蒜、鶏ガラ、醤油、ごま油 玉ねぎ、えのきだけ、葱、醤油	きなこおはぎ じゃこ お茶
21日（火）	あおさごはん 手羽元のさっぱり煮 しらすあえ すまし汁	あおさ、醤油、酒、みりん 手羽元、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	さつまいもレモン煮 するめ 牛乳
22日（水）	鰆のトマトソースがけ ほうれん草の白和え 味噌汁	鰆、玉ねぎ、トマト缶、大蒜、コンソメ、砂糖、醤油、酒、ケチャップ ほうれん草、豆腐、人参、糸こん、しめじ、醤油、みりん、砂糖、味噌、塩 じゃがいも、薄揚げ、葱、味噌	和風焼きうどん 昆布 牛乳
23日（木）	豚肉と春雨のチャプチェ 切干大根の中華サラダ すまし汁	春雨、豚肉、生姜、大蒜、ごま油、もやし、人参、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし、片栗粉 切干大根、人参、ほうれん草、すりごま、中華だし、醤油 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	小豆だんご きゅうり 牛乳
24日（金）	アスパラとじゃがいもの味噌バター ごま酢あえ 味噌汁	じゃがいも、鶏肉、大蒜、人参、玉ねぎ、アスパラ、味噌、醤油、砂糖、酒、みりん、バター もやし、人参、きゅうり、すりごま、砂糖、醤油、酢 キャベツ、しめじ、葱、味噌	五目おにぎり じゃこ お茶
25日（土）	しらすごはん 豚汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚肉、人参、長ねぎ、しめじ、こんにゃく、ごぼう、豆腐、さつまいも、味噌	かぼちゃパン 昆布、お茶
27日（月） 誕生会	ツナごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ、果物	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、醤油、酒、みりん スパゲティ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、人参、パセリ、コンソメ	カップケーキ 昆布 牛乳
28日（火）	お弁当の日 （親子遠足）		ほうれん草パン 昆布 お茶
29日（水）	鯖の南蛮漬け 大豆とあらめ煮 中華スープ	鯖、片栗粉、玉ねぎ、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 大豆、あらめ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、えのきだけ、青梗菜、中華だし	冷やしうどん するめ お茶
30日（木）	豆腐のきのこあんかけ レタスサラダ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、人参、葱、砂糖、醤油、酒、みりん レタス、トマト、きゅうり、コーン、砂糖、醤油、酢 もやし、薄揚げ、葱、味噌	みたらしだんご 昆布 牛乳
31日（金）	レバーの酢豚風 ゴマドレサラダ 味噌汁	鶏レバー、醤油、酒、大蒜、酒、片栗粉、玉ねぎ、椎茸、人参、ピーマン、醤油、砂糖、ケチャップ、酢 キャベツ、人参、きゅうり、すりごま、練りごま、酢、砂糖、醤油 じゃがいも、しめじ、葱、味噌	枝豆おにぎり じゃこ お茶

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
未満児の午前のおやつは、昆布や季節の野菜・果物と麦茶を出しています。

5月の食事だより

新年度が始まり1カ月が経ちましたね。新しいクラスにも慣れ、元気に登園し給食をたくさん食べくれている子どもたちです。大型連休がありますが、生活リズムが崩れることのないよう過ごしていただけたらと思います。 5月に入り気候もよくなり、お休みの日はお弁当を持ってお出かけされる家庭も多いのではないでしょうか。また、こばとでは月に一度「お弁当の日」があります。お弁当の日は、子どもたちにとってちょっと特別な日！お弁当作りも大変だと思いますが、ご協力よろしくお願いします。

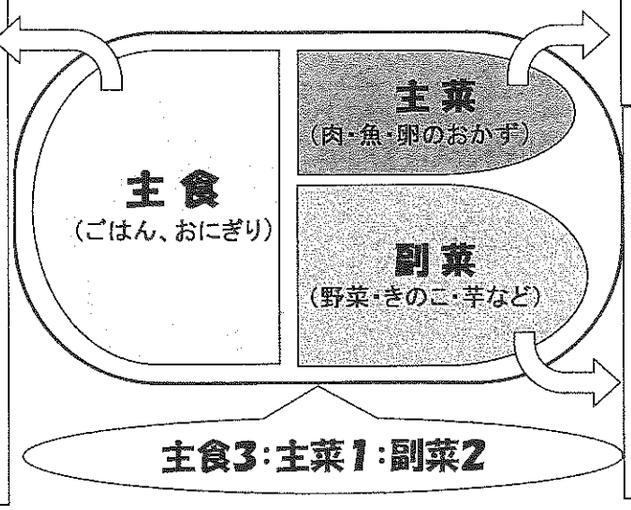
◎お弁当作りのアドバイス

何をお弁当にいれようかな・・・と悩みますよね。2、3日前からお弁当メニューを軸に家庭の献立を考えて作り置きしておくと、前日になっても慌てずお弁当の準備ができると思います。
主食3：主菜1：副菜2が理想の割合です。お弁当の内容例を載せています、参考にしてみてくださいね！

◎炊き込みご飯
人参ごはん
コーンごはん
ツナごはん
※お米一合に対して【醤油・酒・みりん】各大さじ1/2強入れて炊いてください。

◎混ぜご飯
しらすごはん
梅ごはん
塩昆布ごはん

※ふりかけを使う場合は、できるだけ添加物の少ないもの、原材料がシンプルな物を選びましょう。



肉：照焼き、ハンバーグ、肉巻き
魚：塩焼き、ムニエル、フライ
卵：卵焼き、煮卵、卵とじ

◎和え物
おかか和え、ポテトサラダ
磯和え、春雨サラダ、梅和え
ごま和え、ゆかり和え
◎煮物
大豆とひじきの煮物
切干大根の煮物
季節の野菜の煮物
◎炒め物
きんぴらごぼう
アスパラベーコン
きのこのバター炒め