



令和6年5月保育園給食予定献立表



岩倉市保育園

日 曜	午前	昼食	3色分類			午後 (★手作りおやつ)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	水	かぼちゃ ボーロ 筑前煮 ご飯 キャベツの土佐和え	鶏肉 ちくわ 花かつお	砂糖 油 米	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん 干しいたけ キャベツ もやし	牛乳 菓子 バナナ
2	木	フルーツ ゼリー ツナカレー丼 マカロニサラダ	つな スキムミルク	米 じゃがいも カレールウ 砂糖 米粉マカロニ マヨドレ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	牛乳 オレンジ 菓子
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
6	月	振替休日				
7	火	キャンディ チーズ 厚揚げとじゃが芋の旨煮 ご飯 小松菜の土佐和え	厚揚げ 豚肉 花かつお	じゃがいも 砂糖 油 米	にんじん こんにゃく だいこん ねぎ 小松菜	リンゴジュース ★ココアういろ ドライブルー
8	水	ブドウ ジュース コロケ わかめご飯 ミネストローネ (幼:角チーズ)	わかめ 豚肉 大豆 角チーズ	コロケ 油 米	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ビュレー パセリ	牛乳 オレンジ 菓子
9	木	バナナ サバの味噌煮 ご飯 コーンと野菜の三杯酢	サバ 豆みそ	砂糖 米	しょうが コーン もやし きゅうり キャベツ	牛乳 菓子 グレープフルーツ
10	金	かぼちゃ ボーロ 酢豚風煮 ご飯 大豆のサラダ	豚肉 厚揚げ 大豆	片栗粉 油 米 マヨドレ 砂糖	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ピーマン パインアップル 缶 きゅうり コーン	牛乳 ★いちごジャムの 蒸しパン ミニフィッシュ
11	土	お茶 中華飯 オレンジ キャンディチーズ	豚肉 半平 キャンディチーズ	米 片栗粉 油	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ピーマン オレンジ	お茶 菓子
13	月	オレンジ 五目うどん ミルクロール きゅうりのシラス和え	鶏肉 かまぼこ シラス干し	うどん ミルクパン	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり	牛乳 バナナ 菓子
14	火	りんご ジュース	 園外保育 (弁当持参)			★フルーツヨーグルト クッキー 菓子
15	水	キャンディ チーズ ポークビーンズ ご飯 キャベツのナムル	豚肉 だいず スキムミルク 塩昆布	じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 米 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	アシドミルク オレンジ 菓子
16	木	ラブミー プラス たけのこご飯 かみなり汁 (幼:角チーズ)	鶏肉 油揚げ 豆腐 きざみのり 角チーズ	砂糖 油 米 じゃがいも ごま油	たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース ねぎ	牛乳 菓子 グレープフルーツ
17	金	バナナ 豆腐のくず煮 ニラ納豆 ご飯	豆腐 鶏肉 納豆	片栗粉 油 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ にはら	牛乳 ★ココアドーナツ ドライブルー
18	土	お茶 豚丼 バナナ キャンディチーズ	豚肉 かまぼこ キャンディチーズ	片栗粉 砂糖 米	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ バナナ	お茶 菓子
20	月	オレンジ コーンラーメン かぼちゃパン たたききゅうり	豚肉	中華めん 油 かぼちゃパン 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん もやし ねぎ コーン きゅうり	牛乳 菓子 ★アジサイゼリー
21	火	かぼちゃ ボーロ ひじきの炒め煮 キャベツのごま酢和え ご飯	ひじき 厚揚げ 鶏肉 ちくわ	砂糖 油 ごま 米	にんじん こんにゃく コーン キャベツ もやし	牛乳 バナナ 菓子
22	水	フルーツ ゼリー 鶏肉の立田揚げ ゆかりご飯 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 豆みそ	片栗粉 薄力粉 米 じゃが芋	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ジョア オレンジ 菓子
23	木	ヤクルト ツナの中華風炒め ご飯 小松菜の塩昆布和え	つな ちくわ 塩昆布	じゃがいも 片栗粉 油 米	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン 小松菜	牛乳 菓子 グレープフルーツ
24	金	キャンディ チーズ ハンバーグの野菜煮込み ご飯 きゅうりと切干大根の酢の物	ハンバーグ シラス干し	片栗粉 砂糖 米	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし さやいんげん 切干大根 きゅうり	お茶 ★ミルクくずもち バナナ
25	土	お茶 スタミナ丼 オレンジ キャンディチーズ	豚肉 厚揚げ キャンディチーズ	ごま 片栗粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん にはら もやし オレンジ	お茶 菓子
27	月	かぼちゃ ボーロ ミートスパゲティ ほうれん草パン チンゲンサイの中華和え	豚ひき肉	スパゲティ 薄力粉 バター 砂糖 ほうれん草パン ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ パセリ トマトビュレー チンゲンサイ もやし	牛乳 オレンジ 菓子
28	火	バナナ ハヤシライス キャベツの甘酢漬け	豚肉 スキムミルク	じゃがいも ハヤシルウ 油 米 砂糖	たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし みかん缶	ソフトクリームヨーグルト にんじんケーキ ミニフィッシュ
29	水	アシドミルク 大豆の磯煮 ご飯 ほうれん草と人参のごま和え	蒸し大豆 ひじき 鶏肉 厚揚げ	砂糖 油 米 すりごま	にんじん こんにゃく コーン ほうれん草	牛乳 菓子 フルーツゼリー
30	木	オレンジ かぼちゃのクリーム煮 菜飯 きゅうりのゆかり和え	鶏肉 スキムミルク	米粉クリームルウ 油 米	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ 乾燥大根葉 きゅうり	牛乳 菓子 ★空豆の塩ゆで
31	金	キャンディ チーズ 肉じゃが ご飯 もやしとニラのナムル	豚肉 ちくわ 塩昆布	じゃがいも 砂糖 油 米 ごま油	にんじん たまねぎ 系こんにゃく さやいんげん もやし にはら	牛乳 バナナ 菓子

献立は諸事情により変更となる場合があります。

♪熱中症を防ぐ食生活をしましょう♪



新年度が始まり1か月がたち、保育園の生活が落ち着いてきたところです。5月は過ごしやすい日が多い印象ですが、近年は気温が急激に上昇する日を観測することもあり、早めの熱中症対策が大切です。暑さに強い体を作っていきましょう！



ポイント

- ①早寝早起きをして、朝ごはんを食べる習慣を！
- ②野菜や果物を食べて、カリウムを摂取しましょう！
- ③こまめな水分補給を！
- ④汗をかいた後は、水分+塩分補給を！



5/14(火)は、お弁当持参をお願いします

お弁当作りのポイント

- 食品はしっかり加熱を！
- 食品は冷ましてからお弁当箱につめる。
- 温度が上がらないよう保冷剤を！
- おにぎりを握るときは直接手で触らないようにする。
- ★5/14(火)が雨天時は、5/16(木)に園外保育があります。その場合は5/16(木)も、給食はありませんので、お弁当・水筒の準備をお願いいたします。

