



今年度初めての果物
13日(月)
甘夏

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2024年度

須崎市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)		
				午後		みどり
				午前 (3歳未満児)	きいろ 離れかのもとになるもの	
3歳未満児						
1 水	ごはん	手作りカレー ミックス漬け オレンジ	星っこ ぶどうとりんごジュース	調合油/ジャガイモ(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/星っこ/ぶどうとりんご ジュース	豚大型種豚(脂身付、生)/普通牛 乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/ワサビ(りん茎、生)/にんじん (根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生) /だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢 漬)/きゅうり(果実、生)/パプリカ/ソ ラマリス/ゆず
	牛乳		いちご 牛乳			
2 木	ごはん	ツナじゃが キャベツのナムル 小松菜みそ汁 バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	調合油/ジャガイモ(皮なし、生)/ 板こんにやく(精粉)/三温糖/ご ま油/ごま(いり)/水稲穀粒(精 白米、炊き米)	サトウ(缶詰・水煮・フルクオリティ)/油揚 げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)	にんじん(根、皮剥、生)/ワサビ(りん 茎、生)/きゅうり(果実、生)/しょ うが(根茎、生)/こまつな(葉、生)/え のきたけ(生)/バナナ(生)/しそ(葉、 生)
	牛乳		オレンジ 牛乳			
7 火	ごはん	かつおのおろし煮 ほうれん草お浸し 若竹汁 オレンジ	柏餅 牛乳	ジャガイモ(皮なし、生)/大豆油/ 三温糖/かしまち	かつお(春獲り、生)/かつお加工 品(かつお節)/木綿豆腐/乾燥わか め(素干し)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/ダイコン(根皮剥、生・ 和)/納豆(葉、適年平均、生)/にん じん(根、皮剥、生)/りょくとうもやし (生)/スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/たけ のこ(若葉、ゆで)/チンゲンサイ(葉、生) /パプリカ/ソラマリス/ゆず
	牛乳		かぼちゃ			
8 水	ごはん	ひじきハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ バナナ	せんべい りんごジュース	じゃがいもでん粉/ジャガイモ(皮な し、生)/マヨネーズ/調味料(低加 熱)/ごま(いり)/せんべいサラ ダ味	豚ひき肉(生)/鶏肉ひき肉(生)/ 干ひじき(鉄釜、乾)/乾燥わかめ (素干し)	ワサビ(りん茎、生)/にんじん(根、皮 剥、生)/きゅうり(果実、生)/温州蜜 柑(缶詰、果肉)/レモン(果汁、生)/ りょくとうもやし(生)/バナナ(生)/り んご(濃縮還元ジュース)
	牛乳		星つ子 牛乳			
9 木	ごはん	鶏肉の西京焼き もやしのお浸し すまし汁 いちご	マカロニきな粉 牛乳	三温糖/マヨネーズ/調味料(低加 熱)/かぼちゃ/マヨネーズ(乾)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ (淡色辛みそ)/かつお加工品(か つお節)/乾燥わかめ(素干し)/ 木綿豆腐/きな粉(全粒大豆、青 大豆)/普通牛乳	納豆(葉、適年平均、生)/りょくとう もやし(生)/ふなしめじ(生)/にんじん (根、皮剥、生)/こまつな(葉、生)/根 深ねぎ(葉、軟白、生)/いちご(生)
	牛乳		プレーンヨーグルト			
10 金	ごはん	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ オレンジ	ツナコーンおにぎり 牛乳	カボチャ/ジャガイモ(乾)/オリーブ油 /調合油/水稲穀粒(精白米、炊 き米)/ごま(いり)	豚大型種豚(脂身付、生)/サトウ(缶 詰・水煮・フルクオリティ)/普通牛 乳	にんにく(りん茎、生)/トト(缶詰、ホホ ホホ)/塩漬(葉、適年平均、生)/青ピー マン(果実、生)/にんじん(根、皮剥、 生)/乾しいたけ(乾)/トト(缶詰、ジュ ース、塩漬)/キャベツ(結球葉、生)/納 豆(葉、適年平均、生)/スイートコーン(缶 詰、ホホホホ)/パプリカ/ソラマリス/ゆ ず
	牛乳		バナナ			
13 月	ごはん	すき焼き風煮物 かぶの即席漬け 納豆 甘夏	みそ焼きライス 牛乳	ジャガイモ(皮なし、生)/板こんに やく(精粉)/三温糖/調合油/ ごま(いり)/水稲穀粒(精白米、炊 き米)/じゃがいもでん粉/マヨネ ーズ/調味料(低加熱)	豚大型種豚(脂身付、生)/焼き豆 腐/糸引き納豆/米みそ(淡色辛 みそ)/あおのり(素干し)/普通 牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/ワサビ(りん 茎、生)/はくさい(結球葉、生)/かぶ (根、皮むき、生)/きゅうり(果実、生) /レモン(果汁、生)/葉ねぎ(葉、生)/ なつめかん(炒じょう、生)
	牛乳		バナナ			
14 火	ごはん	ほっけ照り焼き 切干大根煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	三温糖/調合油/水稲穀粒(精白 米、炊き米)/ごま(いり)	ほっけ(生)/きつたま揚げ/油揚げ (生)/米みそ(淡色辛みそ)/乾燥 わかめ(素干し)/普通牛乳	切干しだいこん(乾)/にんじん(根、皮 剥、生)/乾しいたけ(乾)/キャベツ(結 球葉、生)/ワサビ(りん茎、生)/キャベ ツ(結球葉、生)/こまつな(葉、生)/パ プリカ(生)
	牛乳		オレンジ			
15 水	ごはん	手作りカレー ミックス漬け オレンジ	プリン うの花揚げ	調合油/ジャガイモ(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/プリンの素/三温糖/う の花揚げ	豚大型種豚(脂身付、生)/普通牛 乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/ワサビ(りん茎、生)/にんじん (根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生) /だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢 漬)/きゅうり(果実、生)/パプリカ/ソ ラマリス/ゆず/温州蜜柑(缶詰、果 肉)
	牛乳		いちご 牛乳			
16 木	ごはん	鶏肉の照り揚げ アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/三温 糖/ごま(いり)/ごま油/フラン スパン	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わ かめ(素干し)/米みそ(淡色辛 みそ)/調製豆乳/きな粉(全粒大 豆、青大豆)/普通牛乳	アスパラガス(若葉、生)/キャベツ(結 球葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ス イートコーン(缶詰、ホホホホ)/レモン(果汁、 生)/チンゲンサイ(葉、生)/ワサビ(り ん茎、生)/バナナ(生)
	牛乳		プレーンヨーグルト			
17 金	ごはん	みそラーメン うどの酢の物 レバー甘辛煮 甘夏	米粉のみそ蒸しパン 牛乳	中華めん(生)/三温糖/ごま(い り)/上新粉	豚大型種豚(脂身付、生)/乾燥わ かめ(素干し)/米みそ(淡色辛 みそ)/豚肝臓(生)/調製豆乳/普 通牛乳	りょくとうもやし(生)/納豆(葉、適 年平均、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生) /スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/にんじん (根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生) /うど(茎、生)/きゅうり(果実、生)/ 温州蜜柑(缶詰、果肉)/しょうが(根 茎、生)/なつめかん(炒じょう、生)
	牛乳		バナナ			
20 月	ごはん	ツナじゃが キャベツのナムル 小松菜みそ汁 バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	調合油/ジャガイモ(皮なし、生)/ 板こんにやく(精粉)/三温糖/ご ま油/ごま(いり)/水稲穀粒(精 白米、炊き米)	サトウ(缶詰・水煮・フルクオリティ)/油揚 げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)	にんじん(根、皮剥、生)/ワサビ(りん 茎、生)/乾しいたけ(乾)/キャベツ(結 球葉、生)/きゅうり(果実、生)/しょ うが(根茎、生)/こまつな(葉、生)/え のきたけ(生)/バナナ(生)/しそ(葉、 生)
	牛乳		オレンジ 牛乳			
21 火	ごはん	かつおのおろし煮 ほうれん草お浸し 若竹汁 オレンジ	米粉のバナナマフィン 牛乳	ジャガイモ(皮なし、生)/大豆油/ 三温糖/上新粉/調合油	かつお(春獲り、生)/かつお加工 品(かつお節)/木綿豆腐/乾燥わ かめ(素干し)/調製豆乳/普通牛 乳	しょうが(根茎、生)/ダイコン(根皮剥、生・ 和)/納豆(葉、適年平均、生)/にん じん(根、皮剥、生)/りょくとうもやし (生)/スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/たけ のこ(若葉、ゆで)/チンゲンサイ(葉、生) /パプリカ/ソラマリス/ゆず/バナナ (生)
	牛乳		かぼちゃ			

※保育園の行事等でご変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)		
				午後		みどり
				午前 (3歳未満児)	きいろ 脂や力のもとになるもの	
22 水	ごはん 牛乳	ひじきハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ バナナ	ヨーグルト和え きかん棒	じゃがいもでん粉/ジャガイモ(皮なし、生)/マネーヌタイプ調味料(低加り)/ごま(いり)/きかんぼう	豚ひき肉(生)/鶏肉ひき肉(生)/干ひじき(鉄釜、乾)/乾燥わかめ(素干し)/ヨーグルト(全脂無糖)	アヲサ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/温州蜜柑(缶詰、果肉)/レモン(果汁、生)/りよくとうもろし/バナナ(生)/バナナ(缶詰、果肉)/アヲサ(りん茎、生)
23 木	ごはん 牛乳	鶏肉の西京焼き もやしのお浸し すまし汁 いちご	マカロニきな粉 牛乳 プレーンヨーグルト	三温糖/マネーヌタイプ調味料(低加り)/マカロニ(乾)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干し)/木綿豆腐/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	納豆(菜、通年平均、生)/りよくとうもろし(生)/ふなしめじ(生)/にんじん(根、皮剥、生)/ごま(生)/根 深ねぎ(菜、軟白、生)/いちご(生)
24 金	ごはん 牛乳	スパゲッティナポリタン キャベツのサラダ オレンジ	ツナコーンおにぎり 牛乳 バナナ	マカロニ(乾)/オリーブ油/調合油/水稲穀粒(精白米、うめ米)/ごま(いり)	豚大型種(脂身付、生)/マカロニ(缶詰・水煮・フレーク・ait)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/トマト(缶詰、軟白、塩添加)/アヲサ(りん茎、生)/青ピーマン(果実、生)/にんじん(根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/トマト(缶詰、ジュース、塩添加)/キャベツ(結球菜、生)/納豆(菜、通年平均、生)/スイートコーン(缶詰、軟白・粒)/バナナ(生)/アヲサ(りん茎、生)
27 月	ごはん 牛乳	すき焼き風煮物 かぶの即席漬け 納豆 甘夏	みそ焼きライス 牛乳 バナナ	ジャガイモ(皮なし、生)/板こんにやく(精粉)/三温糖/調合油/ごま(いり)/水稲穀粒(精白米、うめ米)/じゃがいもでん粉/マネーヌタイプ調味料(低加り)	豚大型種(脂身付、生)/焼き豆腐/糸引き納豆/米みそ(淡色辛みそ)/あおのり(素干し)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/アヲサ(りん茎、生)/はくさい(結球菜、生)/かぶ(根、皮むき、生)/きゅうり(果実、生)/レモン(果汁、生)/葉ねぎ(菜、生)/なつみかん(砂じょう、生)
28 火	ごはん 牛乳	ほっけ照り焼き 切干大根煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	よもぎ団子 牛乳 オレンジ	三温糖/調合油/上新粉/白玉粉	ほっけ(生)/さつま揚げ/油揚げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	切干しだいこん(乾)/にんじん(根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/アヲサ(若さや、生)/アヲサ(りん茎、生)/キャベツ(結球菜、生)/ごま(生)/バナナ(生)/よもぎ(菜、生)
29 水	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け オレンジ	プリン うの花揚げ いちご 牛乳	調合油/ジャガイモ(皮なし、生)/有塩バター/中力粉(1等)/ごま(いり)/プリンの素/三温糖/うの花揚げ	豚大型種(脂身付、生)/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生)/アヲサ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球菜、生)/だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/バナナ(生)/アヲサ(りん茎、生)/温州蜜柑(缶詰、果肉)
30 木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り揚げ アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳 プレーンヨーグルト	じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/ごま(いり)/ごま油/フランスパン	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ(淡色辛みそ)/調整豆乳/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	アスパラガス(若茎、生)/キャベツ(結球菜、生)/にんじん(根、皮剥、生)/スイートコーン(缶詰、軟白・粒)/レモン(果汁、生)/チンゲンサイ(菜、生)/アヲサ(りん茎、生)/バナナ(生)
31 金	ごはん 牛乳	みそラーメン うどの酢の物 レバー甘辛煮 甘夏	ミレービスケット ジョア バナナ 牛乳	中華めん(生)/三温糖/ごま(いり)/ミレービスケット	豚大型種(脂身付、生)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ(淡色辛みそ)/豚肝臓(生)/ジョア	りよくとうもろし(生)/納豆(菜、通年平均、生)/根深ねぎ(菜、軟白、生)/スイートコーン(缶詰、軟白・粒)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球菜、生)/うど(茎、生)/きゅうり(果実、生)/温州蜜柑(缶詰、果肉)/しょうが(根茎、生)/なつみかん(砂じょう、生)

<行事食>5月の行事食は『かしわもち、よもぎ団子、若竹汁』です。

端午の節句



5月5日は子どもの日で「端午の節句」です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちない特徴から、「子どもが生まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」の意味を持ち、柏もちは『子孫繁栄』を願って、5月5日「端午の節句」に食べる縁起物の食べ物です。



すき焼き風煮物

材料 4人分

- 豚もも肉 80g
- 人参 1/4本
- じゃが芋 1/3個
- つきこんにやく 80g
- 玉ねぎ 1/2個
- 白菜 100g
- 焼き豆腐 1/3丁
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1弱
- 酒 小さじ2弱

作り方

- 1 人参はいちよう切り、じゃが芋は一口大、つきこんにやくは3cmの長さに、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り、焼き豆腐は一口大に切る。
- 2 豚肉を炒め、火が通たら玉ねぎを入れさらに炒める。
- 3 他の野菜も加え炒める。野菜の水分が出てきたら焼き豆腐も加え煮込んでいく。
- 4 最後に調味料を加え味を調べていく。

かぶの即席漬け

材料 4人分

- かぶ 1株
- きゅうり 1/2本
- 人参 20g
- レモン汁 小さじ1弱
- 塩 少々
- 白いりごま 小さじ1強
- しょうゆ 少々

作り方

- 1 かぶはいちよう切りにし、葉は食べやすく切りさつと茹でておく。
- 2 人参はいちよう切り、きゅうりは半月切りにして茹でておく。
- 3 野菜をレモン汁、塩、白いりごま、しょうゆと和える。



☆5月の給食平均栄養量☆											
	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V. A	V. B1	V. B2	V. C	食塩相当量
	歳	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
目標量	1~2	475	19.5	13.0	213	2.3	188	0.25	0.30	20	1.5
	3~5	389	19.9	15.8	256	2.3	214	0.30	0.35	23	1.5
平均栄養量	1~2	531	21.7	16.2	337	2.0	441	0.25	0.45	21	1.2
	3~5	386	19.0	14.7	254	2.3	500	0.24	0.35	18	1.4

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、「ご飯」の持参をおすすめします。
ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めて持参ください。
ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります。
※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度

