



5月よていこんだてひょう



令和6年度

給食回数 20回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか	こんだてめい
		ごはん・パン めん	のみ もの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】			
					エネルギーになる	ちやくなる	からだのちようしをとのえる			
			エネルギーになる	ちやくなる	いろのこいやさい	そのほかのちやさいくちもの	エネルギーたんぱく質 食塩相当量	おやつきゆうしょく (年少のみ)		
1	水	わかめごはん		いわしのうめに アスパラとベーコンのごまあえ こしねじる オレンジ	ごめ むぎ じゃがいも さとう ごま	きゅうにゅう わかめ いわし みそ とうふ あぶらあげ	にんじん アスパラガス	たまねぎ こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう だいこん オレンジ	486 23.2 1.6	オレンジ
2	木	たけのこごはん 		とりにくとどきりほしだいこんにつけ はるきやべつのみそじる かしわもち こどもの日献立	ごめ むぎ さとう かしわもち	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん いんげん	ほししいたけ たけのこ ごぼう しょうが きりほしだいこん こんにやく えのき キャベツ たまねぎ	485 19.3 1.5	かしわもち
3	金	🎵🎵🎵🎵🎵 憲法記念日 🎵🎵🎵🎵🎵								
6	月	🎵🎵🎵🎵🎵 振替休日 🎵🎵🎵🎵🎵								
7	火	ホットドック		チンゲンサイのごめクリームスープ チーズサラダ	コッペパン さとう じゃがいも ごめこ バター あぶら	きゅうにゅう ウインナー とりにく クリーム チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	471 20.8 1.7	コッペパン
8	水	じゃこごはん		にくじゃが チンゲンサイのごまあえ かきたまみそじる	ごめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま かたくりこ	きゅうにゅう しらす ぶたにく とうふ たまご みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しらたき ねぎ ほししいたけ もやし グリーンピース キャベツ	450 20.1 1.6	ふかしいも
9	木	スパゲティ ナポリタン		キャベツスープ オレンジ	スパゲティ パター さとう	きゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ コーン オレンジ	479 20.4 1.7	5/9(木) 年少 給食開始
10	金	むぎごはん おかかの しっとりふりかけ		さわらのさいきょうやき くたくさんみそじる	ごめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	きゅうにゅう きわら みそ のり かつおふし わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ パナナ	432 23.7 1.5	
13	月	ゆかりごはん		とりのからあげ そくせきづけ けんちんじる	ごめ むぎ ごまごき かたくりこ あぶら さといも	きゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とうふ	にんじん	ゆかり しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのき こんにやく ほししいたけ	458 20.4 1.4	
14	火	ソフトフランス		とりにくのシチュー ツナサラダ	ソフトフランス じゃがいも ごまご バター さとう あぶら	きゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム ツナ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ キャベツ コーン	440 17.2 2.2	
15	水	むぎごはん		とりそぼろどん の く にあくとぶたにくのみそいため すましじる	ごめ むぎ さとう あぶら	きゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ こおろとうふ みそ ぶたにく とうふ	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ ほししいたけ みつば	438 21.1 1.7	
16	木	ソースやきそば		ツナとわかめのスープ パナナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ とうふ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ えのき ほししいたけ ねぎ パナナ	420 18.8 1.9	
17	金	むぎごはん		ポークハヤシ わかめサラダ オレンジ	ごめ むぎ じゃがいも さとう バター ごま ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム エリンギ きゅうり キャベツ コーン オレンジ	437 16.3 1.5	
20	月	むぎごはん		きのこカレー ゆでアスパラガス フルーツヨーグルト	ごめ むぎ バター じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ まいたけ ミックフルーツ	460 16.1 1.5	
21	火	サラダうどん		ピックにくだんご じょうしゅうきんぴら	うどん さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう にくだんご ぶたにく	にんじん いんげん	もやし きゅうり コーン キャベツ ごぼう こんにやく ほししいたけ	421 20.2 1.7	
22	水	むぎごはん		さけのねぎみそやき のりすあえ てまりぶのすましじる	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら あぶら	きゅうにゅう さけ みそ のり とりにく わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが もやし みつば ほししいたけ	402 22.5 1.4	
23	木	お弁当持参 春の遠足								
24	金	くろパン		ポークビーンズ いかくんサラダ	くろパン じゃがいも バター さとう	きゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン いかくんせい	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリー かぶ キャベツ きゅうり	434 22.4 1.5	
27	月	むぎごはん		たかさきどん の く スイミータン パナナ	ごめ むぎ ごまあぶら かたくり こ	きゅうにゅう ぶたにく たまご こおろとうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ だけのこ ほししいたけ パナナ	465 16.3 1.5	
28	火	ひじきごはん		かつおとだいすのみそがらめ なめこじる	ごめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ かつお だいす みそ とうふ わかめ	にんじん えだまめ	ごぼう ほししいたけ グリーンピース しょうが なめこ えのき だいこん ねぎ	427 22.9 1.6	
29	水	エビチャーハン		あつあげのちゅうかに はるさめスープ	ごめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうにゅう やきぶた えび あつあげ わかめ ハム	にんじん えだまめ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	429 21.4 1.6	
30	木	こめっこパン		とりのてりやき ABCマカロニスープ 誕生会 おたのしみデザート	こめっこパン さとう じゃがいも ABCマカロニ ウインゼリー	きゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ コーン ハセリ	414 20.6 1.3	
31	金	むぎごはん		さばのみそに おかかあえ とんじる	ごめ むぎ じゃがいも ごまあぶ ら	きゅうにゅう かつおふし ぶたにく とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	453 21.0 1.5	

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準 今月の平均 エネルギー441kcal たんぱく質18g(15~26g) 食塩相当量1.5g未満
エネルギー445kcal たんぱく質20.2g 食塩相当量1.6g



♪今月の給食目標♪

きゅうしょくのまえにてあらい・うがいをしっかりしよう!



こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

5月の行事予定

5月9日(木) 年少給食開始
5月23日(木) 春の遠足(給食無し)

~給食室からのお知らせ~

○ランチセットは、毎日きれいに洗って持ってきてください。
○年少梅組さんは5月9日(木)から本格的に給食がはじまります。
ランチセットを忘れずに持ってきてください。

5月分の給食費引き落とし日は、5月31日(金)です。
金額は4240円です。
通帳残高の確認をよろしくお願いたします。