

令和6年

6 たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん あつあげのまーぼー豆腐 もやしのごまあえ	茶 野菜ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・ちくわ 絹ごし豆腐	精白米・砂糖・片栗粉 植物油・ごま油・ごま ホットケーキミックス・ビスケット	人参・根深ねぎ・生姜 にんにく・もやし・きゅうり パセリ
4	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりにかぼちゃサラダ	茶 いちごジャム サンド	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・植物油・砂糖 マヨネーズ・食パン いちごジャム	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・かぼちゃ きゅうり・オレンジ
5	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チコレギサラダ	茶 小松菜とみその おにぎり	牛乳・豚肉・鶏卵 シーチキン・麦みそ かつお節	スパゲッティ麺・ごま 植物油・ごま油・砂糖 精白米	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レタス・小松菜 きゅうり・わかめ・焼きのり・もも缶
6	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあじさいあげ・もとおかトマト おいものシャキシャキサラダ	茶 ヨーグルト寒天 あられ	牛乳・白身魚・鶏卵 ベーコン プレーンヨーグルト	精白米・薄力粉・揚げ油 じゃがいも・マヨネーズ あられ・砂糖	コーン・人参・グリーンピース トマト・パセリ・みかん缶 寒天・バナナ
7	金	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき リャンバンウースー	茶 たこ焼き風 ポテト	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・ハム	精白米・植物油・揚げ油 はるさめ・ごま油・砂糖 じゃがいも・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン きゅうり・トマト・オレンジ 青のり
10	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ こまつなサラダ	茶 オレンジ せんべい	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 シーチキン・木綿豆腐	精白米 パン粉・せんべい マヨネーズ・ビスケット	玉葱・小松菜・オレンジ キャベツ・コーン ミックスベジタブル
11	火	茶 パフ	ぎゅうにゅう ジャージャーめん ささみのちゅうかあえ	茶 わかめ おにぎり	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・鶏ささみ 白す干し	中華麺・植物油・ごま油 砂糖・片栗粉・パフ 精白米・ごま	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ きゅうり・もやし・わかめ
12	水	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ はるさめのソテー	茶 にらチヂミ	牛乳・白身魚 シーチキン	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ 薄力粉	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・玉葱 にら・パイン缶
13	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマーマレードやき フレンチサラダ	茶 じゃがもち	牛乳・鶏肉・シーチキン	精白米・植物油・砂糖 マーマレードジャム じゃがいも・片栗粉	生姜・キャベツ・きゅうり 人参・パセリ・バナナ
14	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・★とうもろこしごはん トンカツ・にらともやしのおひたし あじさいいろのグレーブかんてん	茶 バナナ ビスケット	牛乳・豚肉・鶏卵 かつお節	精白米・ごま・薄力粉・砂糖 パン粉・揚げ油・ビスケット グレープジュース・クラッカー	とうもろこし にら・もやし・えのきたけ 寒天・バナナ
17	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん あつあげのまーぼー豆腐 もやしのごまあえ	茶 野菜ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・ちくわ 絹ごし豆腐	精白米・砂糖・片栗粉 植物油・ごま油・ごま ホットケーキミックス・ビスケット	人参・根深ねぎ・生姜 にんにく・もやし・きゅうり パセリ
18	火	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりにかぼちゃサラダ	茶 いちごジャム サンド	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・植物油・砂糖 マヨネーズ・食パン いちごジャム	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・かぼちゃ きゅうり・オレンジ
19	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チコレギサラダ	茶 小松菜とみその おにぎり	牛乳・豚肉・鶏卵 シーチキン・麦みそ かつお節	スパゲッティ麺・ごま 植物油・ごま油・砂糖 精白米	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レタス・小松菜 きゅうり・わかめ・焼きのり・もも缶
20	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあじさいあげ・もとおかトマト おいものシャキシャキサラダ	茶 ヨーグルト寒天 あられ	牛乳・白身魚・鶏卵 ベーコン プレーンヨーグルト	精白米・薄力粉・揚げ油 じゃがいも・マヨネーズ あられ・砂糖	コーン・人参・グリーンピース トマト・パセリ・みかん缶 寒天・バナナ
21	金	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき リャンバンウースー	茶 たこ焼き風 ポテト	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・ハム	精白米・植物油・揚げ油 はるさめ・ごま油・砂糖 じゃがいも・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン きゅうり・トマト・オレンジ 青のり
24	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ こまつなサラダ	茶 オレンジ せんべい	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 シーチキン・木綿豆腐	精白米 パン粉・せんべい マヨネーズ・ビスケット	玉葱・小松菜・オレンジ キャベツ・コーン ミックスベジタブル
25	火	茶 パフ	ぎゅうにゅう ジャージャーめん ささみのちゅうかあえ	茶 わかめ おにぎり	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・鶏ささみ 白す干し	中華麺・植物油・ごま油 砂糖・片栗粉・パフ 精白米・ごま	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ きゅうり・もやし・わかめ
26	水	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ はるさめのソテー	茶 にらチヂミ	牛乳・白身魚 シーチキン	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ 薄力粉	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・玉葱 にら・パイン缶

27	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマーマレードやき フレンチサラダ	茶 じゃがもち	牛乳・鶏肉・シーチキン	精白米・植物油・砂糖 マーマレードジャム じゃがいも・片栗粉	生姜・キャベツ・きゅうり 人参・パセリ・バナナ
28	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん ★とりにくのごまがらめ・じゃこまつな ようちえんのふかしポテト	茶 バナナ ビスケット	牛乳・鶏肉・白す干し ちくわ	精白米・片栗粉・揚げ油 砂糖・じゃがいも・クラッカー 植物油・ビスケット・ごま	生姜・小松菜・人参 バナナ

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
 ※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	465
たんぱく質 g	17.1

令和6年



こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	月	ぎゅうにゅう・ごはん あつあげのまーぼーどうふ もやしのごまあえ	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・ちくわ	精白米・砂糖・片栗粉 植物油・ごま油・ごま	人参・根深ねぎ・生姜 にんにく・もやし・きゅうり
4	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりに かぼちゃサラダ	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・植物油・砂糖 マヨネーズ	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・かぼちゃ きゅうり
5	水	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チョレギサラダ	牛乳・豚肉	スパゲッティ麺・ごま 植物油・ごま油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レタス きゅうり・わかめ・焼きのり
6	木	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあじさいあげ・もとおかトマト おいしいのシャキシャキサラダ	牛乳・白身魚・鶏卵 ベーコン	精白米・薄力粉・揚げ油 じゃがいも・マヨネーズ	コーン・人参・グリーンピース トマト・パセリ
7	金	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき リャンバンウースー	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・ハム	精白米・植物油・砂糖 はるさめ・ごま油	玉葱・人参・ピーマン きゅうり・トマト
10	月	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ こまつなサラダ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 シーチキン・木綿豆腐	精白米・パン粉 マヨネーズ	玉葱・小松菜 キャベツ・コーン ミックスベジタブル
11	火	ぎゅうにゅう ジャージャーめん ささみのちゅうかあえ	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・鶏ささみ	中華麺・植物油・ごま油 砂糖・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ きゅうり・もやし
12	水	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ はるさめのソテー	牛乳・白身魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン
13	木	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマーマレードやき フレンチサラダ	牛乳・鶏肉・シーチキン	精白米・植物油・砂糖 マーマレードジャム	生姜・キャベツ・きゅうり 人参・パセリ
14	金	ぎゅうにゅう・★とうもろこしごはん トンカツ・にらともやしのおひたし あじさいのグレープかんでん	牛乳・豚肉・鶏卵 かつお節	精白米・ごま・薄力粉 パン粉・揚げ油・砂糖 グレープジュース	とうもろこし にら・もやし・えのきたけ 寒天
17	月	ぎゅうにゅう・ごはん あつあげのまーぼーどうふ もやしのごまあえ	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・かつお節	精白米・砂糖・片栗粉 赤みそ・かつお節	人参・根深ねぎ・生姜 にんにく・もやし・きゅうり えのきたけ
18	火	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくとやさいのさっぱりに かぼちゃサラダ	牛乳・鶏肉・ハム チーズ	精白米・植物油・砂糖 マヨネーズ	人参・玉葱・グリーンピース にんにく・かぼちゃ きゅうり
19	水	ぎゅうにゅう やきにくパスタ チョレギサラダ	牛乳・豚肉	スパゲッティ麺・ごま 植物油・ごま油	玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・しめじ・レタス きゅうり・わかめ・焼きのり
20	木	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあじさいあげ・もとおかトマト おいしいのシャキシャキサラダ	牛乳・白身魚・鶏卵 ベーコン	精白米・薄力粉・揚げ油 じゃがいも・マヨネーズ	コーン・人参・グリーンピース トマト・パセリ
21	金	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまごやき リャンバンウースー	牛乳・鶏卵・木綿豆腐 チーズ・ハム	精白米・植物油・砂糖 はるさめ	玉葱・人参・ピーマン きゅうり・トマト
24	月	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ こまつなサラダ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 シーチキン・木綿豆腐	精白米・片栗粉・揚げ油 砂糖・パン粉 マヨネーズ	人参・玉葱・小松菜 キャベツ・コーン グリーンピース
25	火	ぎゅうにゅう ジャージャーめん ささみのちゅうかあえ	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ 赤みそ・鶏ささみ	中華麺・植物油・ごま油 砂糖・パン粉・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン 生姜・干しいたけ きゅうり・もやし
26	水	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ はるさめのソテー	牛乳・白身魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン

27	木	ぎゅうにゅう・ごはん とりのマーマレードやき フレンチサラダ	牛乳・鶏肉・シーチキン	精白米・植物油・砂糖 マーマレードジャム	生姜・キャベツ・きゅうり 人参・パセリ
28	金	ぎゅうにゅう・ごはん ★とりにくのごまがらめ・じゃこまつな ようちえんのふかしポテト	牛乳・鶏肉・白す干し ちくわ	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・じゃがいも 植物油	生姜・小松菜・人参

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

元岡育ちの『トマト』を味わいました♪



今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	385
たんぱく質 g	17.0



5月のメニュー

- ◎元岡トマト
- ◎さかなの揚げ煮
- ◎マセドアンサラダ



5月のある日、ツヤツヤのトマトをやさしく手に取り、「おもたいね。」「つるつるしてるね。」と話す子や、半分に切った断面に興味深くのぞき込んだりと各クラスでトマトに触れる時間を設けてもらいました。さらに、生産者の方の写真を見せて「この方が大切に育ててくれたトマトですよ。」と紹介しました。

給食の時間、事前に見ていたトマトだったので子ども達も抵抗なく食が進んでいたようです。1回目少ししか食べられなかった子どももサイクルメニューの2回目、3回目には「食べたよー！」とうれしそうに教えてくれました。

また昼食だけでなく、たんぽぽ組や預かり保育のおやつにも元岡トマトを使いました。レシピを載せていますのでトマトが多く出回るこれからの時期に参考にしてください♪



トマト羹



《材料》

- ・ トマト 200g くらい(約中1個分)
- ・ 水 150cc
- ・ 粉寒天 2g
- ・ 砂糖 30g
- ・ レモン汁 7g(大さじ1/2)

《作り方》

1. トマトは湯むきし、フードプロセッサー又はフォークなどで潰す。
2. 鍋に水と粉寒天、砂糖を火にかけて沸騰したら①のトマトを入れ混ぜたら火を止める。
3. レモン汁を加え、粗熱が取れたらバットやカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。

