

5月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター
令和 8年 4月発行

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって、体調を整え、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。



- ・11日(月) 中華丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・25日(月) 鶏照り丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
1	金	★ごはん ★牛乳	★実だくさん汁 さばのみぞれ煮 ★もやしと豚肉の塩炒め	がんもどき さば 豚肉 たもぎ茸 舞茸 もやし 小松菜 ごま
7	木	★牛乳	★塩ラーメン ブチ肉まん こどもの日デザート	豚肉ねぎ人参 白菜 洋梨 ラーメン
8	金	★ごはん ★牛乳	★舞茸の味噌汁 ★鮭の塩焼き ★れんこんのそぼろ煮	油揚げ 鮭 鶏肉 舞茸 れんこん 糸こんにゃく
11	月	★ごはん ★牛乳	★わかめスープ 鶏の唐揚げ(2個) ★中華丼	わかめ 鶏肉 豚肉 えび えのき茸 コーン 白菜 ピーマン
12	火	★クロパン ★牛乳	★ポテトコンソメ 白身魚フライ ★アスパラのソテー	ベーコン ホキ 鶏肉 人参 玉ねぎ アスパラガス ジャがいも
14	木	★牛乳	★豚ねぎにゆうめん ★ふきと竹輪の甘辛炒め ぶどうヨーグルト	豚肉 竹輪 玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 ふき
15	金	★ごはん ★牛乳	★豚汁 いわしの梅煮 切干し大根の生姜炒め	豚肉 豆腐 いわし 大根 ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん
18	月	★ごはん ★牛乳	中華スープ 春巻き ★回鍋肉	茎わかめ 豚肉 小松菜 きゃべつ ピーマン
19	火	★バターパン ★牛乳	★白菜のチャウダー ハンバーグ ★ガーリックポテトソテー	鶏肉 ベーコン 白菜 玉ねぎ 人参 バター
21	木	★牛乳	★五目うどん ★十勝大豆コロッケ ★おほか野菜	鶏肉 わかめ 油揚げ ねぎ 人参 ブロッコリー もやし
22	金	★わかめごはん ★牛乳	★もやしの味噌汁 たれ入り肉団子 ★五目煮	わかめ 鶏肉 油揚げ もやし 人参 小松菜 さやいんげん
25	月	★ごはん ★牛乳	★里芋の味噌汁 竹輪の磯辺揚げ ★鶏照り丼	油揚げ 竹輪 鶏肉 人参 玉ねぎ もやし 里芋
26	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★マカロニシチュー チキンピカタ ★ブロッコリーのソテー	ベーコン 鶏肉 ぶなしめじ 玉ねぎ ブロッコリー マカロニ
28	木	★牛乳	★茎わかめラーメン えびカツ れんこんの土佐炒め	なると 茎わかめ えび 竹輪 もやし れんこん 糸こんにゃく
29	金	★ごはん ★牛乳	★ミートボールカレー ★エリンギのソテー ソファールプレーン	鶏肉 人参 玉ねぎ エリンギ ジャがいも ヨーグルト

《5月平均栄養価 エネルギー514kcal たんぱく質20.2g 脂質18.0g 炭水化物65.5g 食塩1.9g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。
(ジャがいも・コーン・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・鮭・味噌・牛乳 など)