

2024年 5月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め スープ（白菜、えのき） 果物（バナナ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 炒り油	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	バナナ キャベツ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ、焼きのり	ビスケット 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳		
2	木	ごはん 鱈の塩麹焼き もやしと小松菜のナムル みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 食パン ごま油	みそ まだら きなこ レップ クリーム 牛乳	りょくとうもやし たまねぎ こまつな かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 きなこクリームパン 麦茶 牛乳		
7	火	ごはん あじフライ 春キャベツのサラダ みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 パン粉 炒り油、かつお	あじ みそ 牛乳	切干大根 キャベツ かつわかめ にんじん りんごジュース 寒天	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー（オレンジ） クラッカー 麦茶、牛乳		
8	水	ごはん ラタトゥイユ風 大根サラダ もやしスープ 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 レップ マヨネーズ 炒り油 かつお	鶏肉 レップ マヨネーズ 牛乳	青ピーマン トマト缶 りょくとうもやし にんにく なす、きゅうり だいこん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳		
9	木	ごはん 鮭のレモン漬け焼き じゃがいもの煮物 みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 ポテト 上白糖 炒り油 調合油 中華めん	みそ さけ 豚肉 牛乳	レモン果汁 ねぎ なめこ りょくとうもやし	ヨーグルト 麦茶 なみえ焼きそば 麦茶 牛乳		
10	金	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ みそ汁（さつまいも、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マカロニ、さつまいも レップ マヨネーズ おろしニンニク粉	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	チキン缶 ぶなしめじ にんにく にんじん、りんご たまねぎ、きゅうり りんごジュース	せんべい 麦茶 牛乳 りんごマフィン 麦茶 牛乳		
11	土	豚汁うどん ブロッコリーのおかか和え 果物缶詰 麦茶	調合油 干しうどん さといも パン	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	黄桃缶 ブロッコリー にんじん だいこん こねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
13	月	ロールパン コーンクリームシチュー アスパラとトマトの中華サラダ 果物（柑橘類） 麦茶	片栗粉、バター 精白米 うるち米 上白糖 ロールパン じゃがいも ごま油	豚肉 牛乳	季節の柑橘類 トマト、かつわかめ クリーム缶 アスパラガス にんじん たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳		
14	火	ごはん 魚のコウマソース ブロッコリーのソテー みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 レップ マヨネーズ 炒り油 マカロニ	めかじき みそ かつお 牛乳	ブロッコリー にんじん なす たまねぎ ほうれんそう 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 ツナと野菜の和風マカロニ 麦茶 牛乳		
15	水	ごはん 炒り豆腐 きゅうりの梅肉和え 若竹汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 コンブシ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	乾しいたけ かつわかめ ねぎ にんじん たけのこ、梅びしお きゅうり、えのきたけ	ビスケット 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
16	木	ごはん 鱈の煮つけ もやしとわかめのサラダ みそ汁（大根、人参） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 食パン いちごジャム	みそ さわら 牛乳	かつわかめ りょくとうもやし にんじん だいこん しょうが	ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド（イチゴ） 麦茶 牛乳		
17	金	ごはん 焼きコロッケ キャベツとパプリカのマヨサラダ みそ汁（チンゲン菜、麩） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小町麩 ポテト 上白糖 パン粉、レップ マヨネーズ	豚ひき肉 みそ 鶏ひき肉 牛乳	赤アブラ チンゲン菜 キャベツ たまねぎ ふき にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ふきごはん 麦茶 牛乳		
18	土	わかめラーメン 高野豆腐の煮物 果物缶詰 麦茶	中華めん 上白糖 ごま油 パン	高野豆腐 豚肉 牛乳	黄桃缶 冷凍いんげん チキン缶 かつわかめ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
20	月	豚丼 かぶの甘酢あえ みそ汁（小松菜、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 小麦粉 おろしニンニク粉 グラニュー糖	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな かぶ えのきたけ 青ピーマン	クラッカー 麦茶 牛乳 ピーマンドーナツ 麦茶 牛乳		
31	金	【お楽しみ会】 ゆかりごはん チキンのトマトチーズ焼き ブロッコリーと人参の和えもの 野菜のスープ（キャベツ、コーン、だいご） 麦茶	精白米 うるち米 白すりごま 上白糖 炒り油 ごま油 カステラ	鶏肉 粉チーズ 牛乳 レップ クリーム	チキン缶 ブロッコリー キャベツ ふりかけ ゆかり にんじん だいこん、黄桃缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お楽しみ会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	483 kcal	566 kcal
たんぱく質	18.7 g	22.2 g
脂質	15.5 g	16.8 g