



5月献立予定表

2024年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん 鶏の照焼き マカロニサラダ みそ汁	バナナ 牛乳 抹茶ケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
2	木	ごはん チンジャオロース ハンサンスー ニラたまスープ	キウイフルーツ 牛乳 お子さまビール	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、◎卵、◎錦糸卵、★ハム、豚ひき肉	キウイフルーツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	牛乳
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火	肉みそうどん ひじきと野菜の和え物 かき玉汁 甘夏みかん缶	麦茶 きんぴらおにぎり	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、◎卵、赤みそ、ひじき	なつみかん缶、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、ごぼう、しょうが	牛乳
8	水	ロールパン 春野菜のグラタン スパゲティサラダ コーンスープ	ヨーグルト 麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、じゃがいも、バター、小麦粉、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、油、★パン粉	ヨーグルト(明治)、牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、豚ひき肉	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、グリーンアスパラガス、コーン缶、グリーンピース	牛乳
9	木	ごはん 鯖のごまパン粉焼き きんぴらごぼう みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、★パン粉、砂糖、油、無塩バター、ごま油、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ、生クリーム	キウイフルーツ、ごまつな、ごぼう、しらたき、にんじん、いんげん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
10	金	麻婆豆腐丼 切干大根のナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、しいたけ、しょうが、にんにく	カルシウム
11	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳
13	月	☆みかん組職員イチオシメニュー☆ 三色丼 タイビーエン フルーツヨーグルト	牛乳 あげぱん(きな粉)	米、ロールパン、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、◎錦糸卵、豚肉(ロース)、★なると、きな粉	ほうれんそう、バナナ、もも缶、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
14	火	グリーンピースごはん 豆腐のチーズ団子 ひじきサラダ みそ汁	ミニゼリー 牛乳 焼きそば	米、★焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、豚肉(肩)、みそ、ツナ油漬、油揚げ、ひじき	たまねぎ、キャベツ、もやし、グリーンピース、にんじん、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
15	水	ごはん 焼塩鮭 納豆和え みそ汁	バナナ 牛乳 麩のラスク	米、無塩バター、★焼塩、バター	牛乳、さげ(塩)、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳
16	木	お弁当の日					
				ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願します			カルシウム
17	金	☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン ポテトサラダ いちご	麦茶 こんぶおにぎり				牛乳
18	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい				牛乳
20	月	ごはん 照り焼きハンバーグ ドレッシングサラダ みそ汁	キウイフルーツ 牛乳 ピザトースト	米、食パン、★パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ、★ウインナー、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、コーン缶	牛乳
21	火	そらまめのかき揚げ丼 トマトサラダ すまし汁 ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	トマト、バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、そらまめ、パイン缶、コーン缶	カルシウム
22	水	カレー南蛮 昆布豆 甘夏みかん缶	麦茶 カルシウムおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	だいたい水、鶏もも肉、★なると、油揚げ、しらす干し、こんぶ(煮物用)	なつみかん缶、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
23	木	ごはん あじのマリネ ひじきの炒め煮 みそ汁	バナナ 牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、じゃがいも、ブルーベリージャム、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、あじ、★さつま揚げ、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しらたき	牛乳
24	金	ごはん 鶏ごぼろつくね 磯香浸し みそ汁	オレンジ 牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、◎卵、油揚げ、生わかめ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、もやし、ごぼう、にんじん	牛乳
25	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
27	月	ごはん 春の親子焼き ブロッコリーから揚げ みそ汁	キウイフルーツ ジュース ★アイスクレームもも組: さつまいもと栗のタルト	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	◎卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう	牛乳
28	火	ごはん レバーハンバーグ うの花煮 みそ汁	バナナ 牛乳 じゃが丸	米、じゃがいも、片栗粉、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、おから、豚レバー、鶏ひき肉、みそ、★ウインナー、あおのり	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごまつな、葉ねぎ、ねぎ、しょうが	牛乳
29	水	食パン チキンのトマト煮 ごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	食パン、米、★卵不使用マヨネーズ、バター、ごま、砂糖、油	ヨーグルト(明治)、鶏もも肉、★ハム、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリ、コーン缶	牛乳
30	木	ごはん カレイのお茶揚げ トマト 春の豚汁	ミニゼリー 牛乳 グリーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かたい、豚肉(肩ロース)、みそ	トマト、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごまつな、にんじん、ごぼう	カルシウム
31	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き アスパラサラダ みそ汁	オレンジ にゅうめん	米、干ししょうめ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、葉ねぎ、しいたけ、コーン缶、しょうが	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れまして☆

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	497 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	172 mg
	脂質	15.2 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.4 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。