

5月献立予定表

2023年

しんあい保育園

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	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																	
				きいろ: 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						きいろ: 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	月	ちらし寿司 ゼリー 鶏の照焼き マカロニサラダ すまし汁	牛乳 抹茶ケーキ	米、砂糖、ホットケーキ粉、無塩バター、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、★焼ふ、ごま	牛乳、鶏もも肉、◎錦糸卵、でんぷ、生わかめ	にんじん、きゅうり、れんこん、コーン缶、さやえんどう、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	18	木	ごはん さばの煮付け ほうれんそうのごま和え みそ汁	牛乳 ◎クリームパン	米、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、さば、みそ、生わかめ	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳																	
2	火	ごはん チンジャオロース タイピーエン ヨーグルト	牛乳 肉まん	米、はるさめ、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、★なると	たけのこ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳	19	金	カレー南蛮 昆布豆 オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー	うどん、ホットケーキ粉、小麦粉、無塩バター、砂糖、片栗粉	牛乳、だいす水煮、鶏もも肉、★なると、油揚げ、◎卵、こんぶ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳																	
3	水	 憲法記念日						20	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、いんげん、コーン缶	牛乳																	
4	木	 みどりの日						22	月	ごはん 鯖のごまパン粉焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 ★さつまいもと菓のタルト	米、★パン粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、さわか、絹ごし豆腐、★さつま揚げ、みそ、油揚げ、ひじき	なつみかん缶、こまつな、にんじん、いんげん、しらたき、しょうが、葉ねぎ	カルシウム																	
5	金	 こどもの日						23	火	ごはん 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、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																	
6	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	24	水	ごはん 豆腐とツナのソース焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、水あめ、油、★パン粉、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、ツナ、◎卵、みそ、油揚げ、生わかめ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳																	
8	月	カレーライス コールスローサラダ キウイフルーツ	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、キウイフルーツ、にんじん、みかん缶、パイン缶、コーン缶	カルシウム	25	木	みかん組職員イチオシ ミニゼリー ピピンパ 酢の物 豆腐スープ	牛乳 ◎メロンパン	米、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎錦糸卵、生わかめ	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	牛乳																	
9	火	たけのこごはん 豆腐のチーズ団子 トマト 春の豚汁(富士わかば保育園)	牛乳 グリーン蒸しパン	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、チーズ、みそ、油揚げ	たまねぎ、トマト、にんじん、たけのこ、グリーンアスパラガス、こまつな、ごぼう、しいたけ	牛乳	26	金	ロールパン コロケ ゆでキャベツ コーンスープ	麦茶 カルシウムおにぎり (かぬき保育園)	じゃがいも、ロールパン、米、小麦粉、★パン粉、油、バター	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、チーズ、◎卵、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、こまつな、にんじん	牛乳																	
10	水	ごはん 金目鯛煮つけ 納豆和え みそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、無塩バター	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生クリーム、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、いんげん、にんじん	牛乳	27	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	ジュース せんべい 幼児: 小魚	米、砂糖、片栗粉、★焼ふ	◎卵、いわし、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳																	
11	木	☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン フロッコリーの中華和え あおのりポテト	カルピス アイスクレープ	★中華めん、油、ごま油	乳酸菌飲料、豚肉(ロース)、★なると、あおのり	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	29	月	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	牛乳 ◎カステラ	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	牛乳、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、しょうが	牛乳																	
12	金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティ-サラダ 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、スパゲティ-、★卵不使用マヨネーズ、マーマレード、油	ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ、★ペーコン、炊き込みわかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	牛乳	30	火	ロールパン チキンのトマト煮 ごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶 チャーハン	ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、マーマレード、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、豚ひき肉、★なると、◎卵、★ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ねぎ、セロリー、コーン缶、葉ねぎ	牛乳																	
13	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、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳	31	水	ごはん 鮭のごまみそ焼き お浸し すまし汁	牛乳 ◎あんぱん	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しいたけ	牛乳																	
15	月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 クリスタルゼリー	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	カルシウム	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た。																								
16	火	ごはん レバーハンバーグ うの花煮 みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、★パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、おから、豚レバー、鶏ひき肉、みそ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、葉ねぎ、しょうが	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="4" style="text-align: center;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: center;">556 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: center;">2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: center;">19.9 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: center;">210 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: center;">16.5 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: center;">31 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: center;">2.3 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: center;">3.5 g</td> </tr> </table>								1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	556 kcal	鉄	2.1 mg	たんぱく質	19.9 g	カルシウム	210 mg	脂質	16.5 g	ビタミンC	31 mg	塩分	2.3 g	食物繊維	3.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	556 kcal	鉄	2.1 mg																												
	たんぱく質	19.9 g	カルシウム	210 mg																												
	脂質	16.5 g	ビタミンC	31 mg																												
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.5 g																												
17	水	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 せんべい 白い風船	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、そらまめ、コーン缶	牛乳	※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。																								

◎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。