

5月



今月のこんだて



かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	焼そば チーズポテト ヨーグルト	ソーセージパン ミロミルク	焼きそばめん、 じゃがいも、ホット ケーキ粉、油、 小麦粉	牛乳、ウイン ナー、豚肉、ヨー グルト（無糖）、か まぼこ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん	
2	金	沼津茶飯 厚揚げの胡麻がらめ 切干大根煮 すまし汁	ペイクドヨーグルト 牛乳	米、砂糖、ホット ケーキ粉、油、片 栗粉、小麦粉、す りごま、ごま、焼 ふ	牛乳、生揚げ、 ヨーグルト（無 糖）、卵、油揚げ、 しらす干し	たまねぎ、切り干しだ いこん、にんじん、生 わかめ、干ししいたけ	
3	土	憲法記念日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ハヤシライス マセドアンサラダ くだものゼリー	さくさくアーモンド 牛乳	米、じゃがいも、 アーモンド（い り）、砂糖、マヨ ネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、 ハム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しめじ、 コーン缶	
8	木	コーンクリームスバゲティ チーズサラダ 野菜スープ	ジャムバターサンド 牛乳	スパゲティ、食パン、 じゃがいも、 マーガリン、小麦 粉、バター、砂糖	牛乳、ベーコン、 チーズ	たまねぎ、クリーム コーン缶、きゅうり、 にんじん、しめじ、い ちごジャム	
9	金	ごはん 鶏肉の甘辛煮 わかめ浸し 味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、油、 グラニュー糖、砂 糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、木綿 豆腐、米みそ、し らす干し	きゅうり、キャベツ、 生わかめ	がんばりカード週間
10	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	豚肉、卵、絹ごし 豆腐、チーズ、か まぼこ、米みそ、 油揚げ	野菜ジュース、たまね ぎ、もやし、にんじ ん、バナナ	
12	月	さくらごはん 鰯お茶揚げ トマト 春雨サラダ	シュガートースト 牛乳	米、食パン、小麦 粉、バター、油、 砂糖、はるさめ、 グラニュー糖	牛乳、あじ、ハム、 米みそ、卵	トマト、もやし、ほう れんそう、キャベツ、 にんじん、生わかめ、 ピーマン	さくらごはんとは 静岡のソウル フード。醤油味 の桜色のごはん です
13	火	卵サンド チキンのトマト煮 オニオンスープ ミルクボンチ	きゃべつおにぎり 麦茶	食パン、米、マヨ ネーズ、バター、 砂糖、ごま、ごま 油	鶏もも肉、牛乳、 卵、しらす干し	たまねぎ、にんじん、 もも缶、バナナ、パイ ン缶、トマト、みかん 缶、キャベツ、セロ リ	がんばりカード 週間おわり
14	水	キーマカレー コールスロー ヨーグルト	シュークリーム 牛乳	米、マヨネーズ、 はちみつ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、 ミックスベジタブル、に んじん、コーン缶、き ゅうり、トマトピューレ、 にんにく、しょうが	
15	木	スパゲティミートソース スナッブえんどうのサラダ スープ 贅沢フルーツ	ぼてともち 牛乳	スパゲティ、じゃ がいも、砂糖、マ ヨネーズ、片栗 粉、油、バター	牛乳、豚ひき肉、 ヨーグルト（無 糖）、卵、生クリ ム、粉チーズ	玉葱、バナナ、スナッブ えんどう、もも缶、みかん 缶、パイン缶、もやし、 ピーマン、にんじん、に ら、トマトピューレ、コー ン缶、レモン果汁	歯科検診のため 朝おやつはあり ません
16	金	麻婆豆腐丼 きゅうりともやしのナムル ワンタンスープ	いちごデザート	米、砂糖、ワンタ ンの皮、片栗粉、 ごま油	木綿豆腐、牛乳、 豚ひき肉、白みそ	もやし、きゅうり、に んじん、チンゲンサイ イ、ピーマン、コーン 缶、干ししいたけ	クッキング
17	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、チーズ、米 みそ、油揚げ	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、もや し、にんじん、焼きの り	
19	月	ごはん 鰯の味噌煮 卵の花煮 すまし汁	カステラ 牛乳	米、砂糖	牛乳、さば、絹ご し豆腐、おから、 鶏ひき肉、米みそ	しめじ、たまねぎ、に んじん、葉ねぎ	

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	火	ごはん ミートローフ アスパラとじゃこのナムル ポトフ	カレーそばろおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、パン粉、ごま 油、	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、豚ひき肉、 鶏肉、チーズ、 卵、しらす干し	にんじん、グリーンア スパラ、きゃべつ、玉 葱、ピーマン	
21	水	親子丼 ひじきサラダ すまし汁	抹茶むしパン 牛乳	米、ホットケーキ 粉、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、 つぶしあん（砂糖添 加）、かにかまぼこ、 ちくわ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、オク ラ、ひじき	
22	木	磯うどん じゃがいものごまがらめ フルーツデザート	かんたんツナパン 牛乳	ゆでうどん、じゃ がいも、ロールパ ン、マヨネーズ、 油、すりごま、砂 糖	牛乳、卵、豚肉、 ツナ油漬缶、生ク リーム、油揚げ、 ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、も も缶、みかん缶、パイ ン缶、にんじん	
23	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	オレンジのひみつ	米、じゃがいも、 砂糖、油、片栗 粉、	鶏肉、かにかまぼ こ、米みそ、セラ チン	オレンジ濃縮果汁、たま ねぎ、にんじん、みか ん缶、ピーマン、きゅ うり、なめこ、葉葱、生わ かめ	
24	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、じゃがいも、 砂糖	ヨーグルト（無 糖）、豚肉	野菜ジュース、たまね ぎ、もも缶、バナナ、 パイン缶、みかん缶、 にんじん	
26	月	ごはん 焼き魚 トマト かわりきんぴら	たい焼き 牛乳	米、じゃがいも、 しらたき、砂糖	牛乳、鮭（塩）、 豚肉、米みそ、油 揚げ	トマト、ごぼう、たま ねぎ、にんじん	
27	火	イチゴジャムサンド キッシュ ミネストローネ ヨーグルト	おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、マカロ ニ・スパゲティ	卵、ベーコン、牛 乳、とろけるチー ズ、かつお節	トマト、いちごジャ ム、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、 コーン缶	クッキング
28	水	リクエストこんだて					
29	木	肉みそうどん 磯ビーンズ ピーチデザート	カニマヨトースト 牛乳	ゆでうどん、食パン、 マヨネーズ、 砂糖、油、片栗 粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、だい すず水餃子、ピザ用 チーズ、かにかまぼ こ、米みそ、いわし （煮干し）	たまねぎ、もも缶、に んじん、しいたけ、葉 ねぎ、しょうが、あお のり	
30	金	アスパラごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー そうめんサラダ	メロンパンクッキー 牛乳	米、ホットケーキ 粉、バター、干し そうめん、マヨ ネーズ、小麦粉、 砂糖、グラニュー	牛乳、鶏もも肉、 ハム、チーズ、卵	クリームコーン缶、ブ ロッコリー、グリーンア スパラガス、きゅうり、 コーン缶、にんじん、た まねぎ、マーマレード	アスパラなど春野菜の 苦みは子どもには少し 食べにくいですが料理 法によっては美味しく 食べられます。ぜひ旬 を楽しんでください
31	土	エビピラフ チーズ 野菜スープ バナナ	かし ジュース	米、じゃがいも、 バター	えび、チーズ、 ベーコン	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、ミック スベジタブル（冷 凍）、にんじん	
※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません							
5/9～5/13までがんばりカードを行います。 カードとシールを持ち帰りますので、保護者 の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。 カードは2回目も使用するので回収します。 5/14ににこちゃんボックスまたは、担任に渡 してください							
1か月の平均栄養量 （乳児・おやつ含む）		エネルギー	491 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	18.5 g	カルシウム	254 mg		
		脂質	17.3 g	ビタミンC	22 mg		
		塩分	1.8 g	食物繊維	4.1 g		
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	542 kcal	鉄	2.1 mg		
		たんぱく質	20.4 g	カルシウム	199 mg		
		脂質	19.1 g	ビタミンC	24 mg		
		塩分	2.2 g	食物繊維	4.9 g		