

令和6年 5月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 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					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		
1	ご飯 キーマカレー いちじきサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/小麦粉/有 塩バター/はちみつ/ レーズン/塩せんべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ 牛乳/干ひじき/まぐ ろ缶詰/プロセスチ ーズ/ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱/人参/りんご/に んにく(りん茎)/キャベツ/ ネーブル/もも(缶詰果肉) /バナナ/温州蜜柑缶詰 (果肉)	お茶 ヨーグルト和え(夏)		20	ご飯 魚の塩焼き 即席漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/焼きふ (車ふ)/三温糖/サラ ダ油/ポロロ	ほそめこんぶ(煮干し) /わかめ/いりこ(出 汁用いりこ)/牛乳/ スキムミルク/プロセ スチーズ/卵	キャベツ/きゅうり/ねぎ /西洋かぼちゃ	牛乳 かぼちゃおやき	お茶 ポロロ
2	ご飯 麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/三温糖 /ごま油/でんぶん/ とうもろこし缶詰(ホ-ル) /モチコメ/サラダ油	絞豆腐/豚ひき肉/ しらす干し(微乾燥品) /豚中型種ロ-ス(赤肉)	玉葱/干し椎茸/にら/人 参/しょうが/もやし/ キャベツ/バナナ	お茶 中華ちまき		21	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/小麦粉/有 塩バター/はちみつ/ マヨネーズ/三温糖/ク ラッカー	牛ひき肉/豚ひき肉/ ロースハム/ヨーグル ト(全脂無糖)/牛乳/ スキムミルク	玉葱/人参/青ピーマン/ りんご/にんにく(りん茎) /きゅうり/キャベツ/ はっさく/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰)	牛乳 杏仁豆腐	お茶 クラッカー
7	ご飯 魚のカレームニエル スパゲティ-サラダ かき玉汁 バナナ(45/36)	米/麦/小麦粉/油/ 有塩バター/スパゲッ ティ/マヨネーズ/コ ーンフレーク/ウエハ- ス	ホキ/ロースハム/卵 /蒸しかまぼこ/こん ぶ/かつお節/牛乳	キャベツ/きゅうり/人 参/ぶなしめじ/ねぎ/パ ナ/パインアップル(缶詰)	お茶 フルーツコーンフレーク		22	ご飯 鶏肉の照り焼き コールスロー きのこスープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラ ダ油/フランスパン/有 塩バター/三温糖/塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ヨーグルト(全脂無 糖)/ベーコン/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳	にんにく(りん茎)/キャ ベツ/きゅうり/人参/え きたけ/ぶなしめじ/生 しいたけ(菌床栽培、生)/玉 葱	牛乳 ラスク	お茶 せんべい
8	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き ごま和え わかめスープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/マー レード/ごま/まる ぼ-ろ/クラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /蒸しかまぼこ/わか め/いりこ(出汁用 いりこ)/牛乳	にんにく(りん茎)/し ょうが/キャベツ/き ゅうり/人参/えきた け/そらまめ	お茶 ウエハ-ス		23	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒 はんぺん汁 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラ ダ油/三温糖/ごま(乾) /揚げ油/ソフトビス ケット	生揚げ/豚モモ(脂身付 き)/はんぺん/こんぶ /かつお節/牛乳/卵	人参/玉葱/キャベツ/ぶ なしめじ/こまつな/ネ ーブル	牛乳 米粉沖縄風ドーナツ	お茶 せんべい
9	ご飯 若草炒め 煮びたし(小松菜) みそ汁	米/麦/サラダ油/焼 きふ(車ふ)/マヨネ ーズ/ソフトビスケット	絞豆腐/卵/豚モモ (脂肪なし)/かつお節 /しらす干し/わかめ /油揚げ/いりこ/牛 乳/まぐろ缶詰	にら/人参/もやし/こ まつな/葉ねぎ/キャ ベツ	牛乳 米粉クレープ		24	ご飯 ポテトミートローフ きゅうりのサラダ コーンスープ	米/麦/サラダ油/パ ン粉(乾燥)/じゃがい も/マヨネーズ/とう もろこし/三温糖/甘 納豆/ウエハ-ス	豚ひき肉/牛ひき肉/ 卵/いりこ(出汁用 いりこ)	玉葱/きゅうり/温州蜜柑 缶詰(果肉)/人参/パ ナ/もも(缶詰果肉)	お茶 ビスケット	
10	メロンパン 果物 牛乳	メロンパン/塩せんべ い	牛乳/プロセスチ- ーズ	りんご/バナナ	牛乳 果物 チ-ーズ		25	焼きそば わかめスープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/焼きふ(車ふ) /ごま(乾)/クラッ カー/ソフトビスケッ ト	豚モモ(脂肪なし)/か つお節/あおのり/わ かめ/いりこ(出汁用 いりこ)/牛乳/プロ セスチ-ーズ	キャベツ/もやし/人参/ 玉葱/チンゲンツァイ/パ ナ	牛乳 クラッカー チ-ーズ	お茶 ビスケット
11	運動会 之-30P 体育館 9:15 9:30						27	ご飯 魚のソース煮 じゃが芋ごま和え ニラ玉スープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/三温糖 /じゃがいも/ごま(い り)/でんぶん/レー ズン/塩せんべい	さわら/卵/牛乳	人参/もやし/にら/こ まつな/バナナ	牛乳 米粉の小松菜バナバウンド	お茶 せんべい
13	ご飯 魚のみそ煮 きゅうりの風味漬け 村雲汁 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/三温糖 /でんぶん/塩せんべ い	ホキ/ほそめこんぶ(煮 干し)/木綿豆腐/卵/ わかめ/いりこ(出汁 用いりこ)/ヨーグル ト(全脂無糖)	しょうが/きゅうり/え きたけ/人参/ねぎ/な つみかん/バナナ/も も(缶詰果肉)/温州 蜜柑缶詰(果肉)	お茶 フルーツヨーグルト		28	ご飯 ツナカレー フレッシュサラダ バナナ(45/36)	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/じゃ がいも/サラダ油/小 麦粉/有塩バター/は ちみつ/揚げ油/塩 せんべい	まぐろ缶詰(油漬フ ライト)/牛乳	玉葱/人参/りんご/に んにく(りん茎)/キャ ベツ/きゅうり/パ ナ	牛乳 フライドポテト	お茶 せんべい
14	ご飯 マカロニグラタン 人参しりしり わかめスープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/マカ ロニ/サラダ油/小麦 粉/有塩バター/パン 粉(乾燥)/黒砂糖/レー ズン	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/パルメザン チ-ーズ/まぐろ缶詰(水 煮フ-ライト)/卵/わか め/いりこ(出汁用 いりこ)	玉葱/生しいたけ(菌床 栽培、生)/人参/マッ シュルーム(水煮缶詰) /こまつな/えきたけ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン		29	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き サ-ソースサラダ きのこスープ 果物	米/麦/マヨネーズ/三 温糖/ポロロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/ヨー グルト(全脂無糖)/ペ ーコン/いりこ(出汁 用いりこ)/牛乳/わか め	玉葱/きゅうり/キャ ベツ/えきたけ/ぶなし めじ/ネーブル	牛乳 おにぎり	お茶 ポロロ
15	まごころ弁当	コーンフレーク/ソフ トビスケット	牛乳	バナナ/パインアップ ル(缶詰)	お茶 フルーツコーンフレーク		30	ご飯 チャンプル みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラ ダ油/三温糖/はち みつ/クラッカー	絞豆腐/豚モモ(脂肪 なし)/卵/かつお節/ わかめ/いりこ(出汁 用いりこ)/牛乳	人参/もやし/にら/な す/玉葱/なつみかん	牛乳 米粉のホットケーキ	お茶 クラッカー
16	コーン 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし缶詰/小麦 粉/でんぶん/油/ じゃがいも/マヨネ ーズ/ロールパン/塩 せん	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/いり こ(出汁用いりこ)/牛 乳	にんにく(りん茎)/き ゅうり/人参/えきた け/キャベツ/玉葱/ネ ーブル	牛乳 ミニドック		31	ご飯 豚肉の生巻焼き キャベツのごま和え 豆乳汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/サラ ダ油/ごま(いり)/三 温糖/フランスパン/有 塩バター/ソフトビ ス	豚肩ロース(脂身付) /豆乳/木綿豆腐/い りこ(出汁用いりこ) /牛乳/きな粉(大豆)	玉葱/しょうが/キャ ベツ/もやし/人参/干 し椎茸/ねぎ	牛乳 きなこトースト	お茶 ビスケット
17	ご飯(45) ローストチキン かみかみサラダ 卵スープ	米/麦/油/とうも ろこし缶詰/マヨネ ーズ/でんぶん/三温糖/ ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /しらす干し(半乾燥 品)/プロセスチ-ーズ/ 卵/わかめ/かつお節 /こんぶ/牛乳	玉葱/しょうが/にんに く(りん茎)/キャベツ/ きゅうり/温州蜜柑ス トレ-ド/温州蜜柑 缶詰(果肉)	牛乳 オレンジ寒(果肉入り)								
18	きつねうどん 昆布豆 果物	うどん(乾)/三温糖/ 塩せんべい/クラッ カー	油揚げ/和牛肩(脂肪 なし)/いりこ(出汁 用いりこ)/大豆(国産、乾) /こんぶ/牛乳	人参/葉ねぎ/バナ ナ	牛乳 せんべい								

加らん 西布 手紙

準備

運動会

避難訓練

まごころ日  
組いっしょ

誕生会

3歳未満児	エネルギー	481 kcal	タンパク質	18.2 g
月平均栄養価	脂 質	15.3 g	食塩相当量	1.9 g
3歳以上児	エネルギー	532 kcal	タンパク質	21.2 g
月平均栄養価	脂 質	17.4 g	食塩相当量	2.1 g