

5月 幼児予定献立表

| 日<br>曜  | 献立名                                       | 材 料 名  |  |  | おやつ               |
|---------|---|--|--|--|-------------------|
|         |   | 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<br>月  | ハリハリ春巻き并フルーツミルクかん中華スープ                    | 七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワントンの皮/サラダ油/ごま                 | 豚ひき肉/牛乳/木綿豆腐/乾燥わかめ/プレーンヨーグルト                               | 白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/みかん缶詰/小松菜/バナナ                 | 牛乳<br>バナナヨーグルト    |
| 2<br>火  | グリーンピースご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 カムカムサラダ すまし汁(豆腐・小松菜) | 七分米/もち米/じゃがいも/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/サラダ油/グラニュー糖      | 高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/するめ/木綿豆腐/牛乳/絹ごし豆腐                           | グリーンピース(生)/にんじん/切干大根/もやし/小松菜                                 | 牛乳<br>シュガー豆腐ドーナツ  |
| 6<br>土  | ピラフ 野菜スープ りんご                             | 七分米/サラダ油/せんべい                                    | ウィンナー/牛乳   | 玉葱/にんじん/キャベツ/スイートコーン缶/りんご                                    | 牛乳<br>お菓子         |
| 8<br>月  | 手作りサバカレー 3色ピクルス(大根) りんご                   | 七分米/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/小麦粉/砂糖/強力粉(1等)              | さば(缶詰、水煮)/牛乳/ウィンナー   | にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶ホール/きゅうり/大根/レモン汁/りんご                   | 牛乳<br>手作りウィンナーロール |
| 9<br>火  | 麦ご飯 鶏肉のトマト煮 コールスロー コリアン(玉ねぎ・エノキ)          | 七分米/押麦/ジャガイモ(皮なし、生)/サラダ油/砂糖/マヨネーズ/片栗粉            | 鶏肉もも(皮付、生)/レンズまめ(全粒、乾)/パルメザンチーズ/牛乳/調製豆乳/きな粉                | にんにく/玉葱/ぶなしめじ/トマト缶ホール/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/えのきたけ               | 牛乳<br>ココアくずもち     |
| 10<br>水 | 焼肉丼 春雨サラダ 豆腐と卵のソテーのスープ                    | 七分米/砂糖/ごま/ごま油/緑豆はるさめ/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉          | 豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/牛乳                                       | 玉葱/りんご/しょうが/にんにく/きゅうり/キャベツ/にんじん/スイートコーン(お粥、冷凍)/チンゲンサイ        | 牛乳<br>ポテトフライ      |
| 11<br>木 | 麦ご飯 塩麴の和風ミートローフ きゅうりの甘酢漬け すまし汁(わかめ・エノキ)   | 七分米/押麦/砂糖/食パン/有塩バター                              | 豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/乾燥わかめ/牛乳/きな粉                                | 玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/きゅうり/えのきたけ                    | 牛乳<br>きなこトースト     |
| 12<br>金 | 麦ご飯 変わり五豆 野菜の磯香和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)            | 七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/こんにやく/砂糖/ごま/ごま油/食パン/マヨネーズ      | 大豆/豚大型もも(脂身付、生)/焼きのり/油揚げ/味噌/牛乳/パルメザンチーズ                    | にんじん/いんげん/キャベツ/小松菜   | 牛乳<br>チーズスティック    |
| 13<br>土 | 豚丼 田舎汁 オレンジ                               | 七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも/クッラッカー                    | 豚大型もも(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳                          | にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パセリ/オリーブ/いちごジャム                            | 牛乳<br>お菓子         |
| 15<br>月 | 麦ご飯 竹輪の磯辺揚げ 肉味噌納豆 豚汁 ブルーン                 | 七分米/押麦/小麦粉/サラダ油/片栗粉/砂糖                           | 焼き竹輪/あおのり(素干し)/挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/豚大型もも(赤肉、生)/木綿豆腐/牛乳/調製豆乳/きな粉 | にんじん/白ねぎ/大根/小松菜/玉葱/ごぼう/ブルーン(乾)                               | 牛乳<br>豆乳もち        |
| 16<br>火 | わかめごはん 焼きししゃも コマツナ和え けんちん汁厚揚げ             | 七分米/ごま/マヨネーズ/砂糖/サラダ油/さつまいも/水あめ                   | 乾燥わかめ/ししゃも/ツナ缶/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/牛乳                            | 小松菜/大根/にんじん  | 牛乳<br>大学芋         |
| 17<br>水 | 麦ご飯 レバカツ 春巻きの味噌和え オニオンスープ                 | 七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/砂糖/有塩バター/切麩/グラニュー糖 | 鶏肝臓(生)/焼き竹輪/味噌/牛乳  | キャベツ/いんげん/玉葱   | 牛乳<br>ココアお麩ラスク    |
| 18<br>木 | 麦ご飯 鶏肉のごま焼き マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) オレンジ   | 七分米/押麦/ごま/マカロニ(乾)/マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/サラダ油           | 鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶/味噌/牛乳/木綿豆腐                                  | しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/キャベツ/パセリ/オリーブ                         | 牛乳<br>豆腐ナゲット      |
| 19<br>金 | 麦ご飯 蓮の子酢豚 中華きゅうり 中華風コンソープ                 | 七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ごま油                     | 豚中型もも(赤肉、生)/牛乳/プレーンヨーグルト/クリーム(乳脂肪)                         | ごぼう/玉葱/にんじん/ピーマン/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/スイートコーン缶/クリームコーン缶/いちごジャム | 牛乳<br>いちごのフルール    |
| 20<br>土 | ごきつねご飯 豚汁 バナナ                             | 七分米/砂糖/ソフトビスケット                                  | 鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳                     | にんじん/大根/玉葱/バナナ   | 牛乳<br>お菓子         |

| 日<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |   |  | おやつ               |
|---------|---|---|---|--|-------------------|
|         |   | 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   |                   |
| 22<br>月 | 麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ごまツナサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ)           | 七分米/押麦/砂糖/ごま/マヨネーズ/サラダ油/ホットケーキミックス/有塩バター          | 生揚げ/豚大型もも(赤肉、生)/味噌/ツナ缶/花巻/油揚げ/まこんぶ/煮干し/牛乳   | キャベツ/エリンギ(生)/にんじん/にんにく/しょうが/小松菜/かぼちゃ/バナナ               | 牛乳<br>バナナケーキ      |
| 23<br>火 | 鶏ごぼうご飯 鯉のカルレー醬油焼き 春キャベツの塩昆布あえ 味噌汁(豆腐・ほうれん草) りんご | 七分米/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/サラダ油                        | 鶏むね(皮付、生)/鰯鮓/塩昆布/絹ごし豆腐/味噌/牛乳/ウィンナー          | ごぼう/にんじん/グリーンピース/キャベツ/ほうれん草/りんご                        | 牛乳<br>アメリカドック     |
| 24<br>水 | 麦ご飯 切干大根の青葱肉絲 野菜のレモン和え 春雨スープ                    | 七分米/押麦/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ/砂糖                          | 豚大型もも(脂身、生)/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)               | 切干大根/しょうが/赤ピーマン/ピーマン/にんじん/エリンギ(生)/キャベツ/もやし/小松菜/レモン汁/玉葱 | 牛乳<br>ココアプリン      |
| 25<br>木 | 麦ご飯 ミートボール 三種の温野菜 豆乳コンソープ                       | 七分米/押麦/サラダ油/パン粉/砂糖/じゃがいも/ホットケーキミックス/有塩バター/粉糖      | 豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/牛乳/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/クリーム(乳脂肪) | 玉葱/ブロッコリー/にんじん/小松菜/クリームコーン缶/りんご/レモン汁                   | 牛乳<br>誕生日ケーキ      |
| 26<br>金 | 真京山マポー豆腐丼 ぶりぶり大根 豆腐と小松菜のスープ                     | 七分米/砂糖/片栗粉/ごま油                                    | 豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/絹ごし豆腐/牛乳/鶏むね(皮付、生)/油揚げ         | しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/大根/小松菜                     | 麦茶<br>ごきつねおにぎり    |
| 27<br>土 | ひじきご飯 けんちん汁 りんご                                 | 七分米/押麦/ごま油/せんべい                                   | 鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳   | にんじん/いんげん/大根/りんご                                       | 牛乳<br>せんべい        |
| 29<br>月 | 麦ご飯 カレー肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁(大根・わかめ)                   | 七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/マヨネーズ/ごま油/小麦粉/有塩バター      | 豚中型もも(赤肉、生)/干ひじき/大豆/乾燥わかめ/味噌/牛乳             | にんじん/玉葱/グリーンピース/もやし/きゅうり/スイートコーン缶/大根/ブルーン(乾)/バナナ       | 牛乳<br>バナナブルーンスコーン |
| 30<br>火 | ミートソースパゲティ 春キャベツスープ(オリーブ) カルシウムヨーグルト            | スパゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/ホットケーキミックス                   | 豚ひき肉/ウィンナー/炒かまご/牛乳/絹ごし豆腐                    | しょうが/にんにく/玉葱/にんじん/セロリ/トマト缶ホール/グリーンピース/キャベツ/えのきたけ       | 牛乳<br>ココア豆腐ドーナツ   |
| 31<br>水 | 麦ご飯 豆腐ハンバーグ アロカリと卵のオムレツ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)           | 七分米/押麦/パン粉(生)/サラダ油/ごま/マヨネーズ/砂糖/じゃがいも/片栗粉/食塩不使用バター | 木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/牛乳/ツナ缶/油揚げ/味噌/あおのり(素干し)      | 玉葱/ブロッコリー/スイートコーン(お粥、冷凍)/キャベツ                          | 牛乳<br>のり塩もち       |

| 月 平均 栄養 価 | 乳児 | エネルギー: 455 タンパク質(g): 21.3 脂質(g): 13.7 カルシウム(mg): 344 塩分: 1.4 |
|-----------|----|--|
|           |    | 幼児   |

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。  
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)  
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



5月5日は「端午の節句」こどもの日です。こいのぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べます。ちまきには、ちまきを毒へじになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、柏餅には柏の木は新芽が出るまでは、古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと願いが込められています。子どもの健やかな成長を願う気持ちは今も昔も変わらないものですね。

