

令和6年5月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	水	鶏肉と春キャベツの ポン酢ソテー	鶏もも肉(35)	キャベツ(35)にんじん(8) れんこん(14)しめじ(8)	油 砂糖	ポン酢 醤油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		あおさ汁	青のり(8)	たまねぎ(23)えのき(8) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油				
16	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ	
2	木	こどもの日メニュー	<ピラフ> 五分つき米 にんじん(6) グリーンピース(3) マーガリン 醤油	<こいのぼりフライ> 白身魚(40)卵(8) 小麦粉 酒 パン粉 こしょう ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5)	<わかめスープ> わかめ(7) もやし(20)えのき(7) 中華だし 醤油	<果物> いちご(30)	うのはな クッキー	かしわもち 白玉粉(20)絹豆腐(6) こしあん(8) 砂糖 かしわの葉 麦茶	かしわ ごはん みそ汁	
		7	火	しらすのバター醤油パスタ	しらす干し(10)	キャベツ(28)ピーマン(5)	スパゲティ麺(40) バター	醤油 こしょう	せんべい	グリーンコープのおやつ
23	木	コロコロスープ		エリンギ(8)にんじん(12) パセリ(0.5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油	麦茶	ミルクココア	卵スープ	
		サラダ		きゅうり(17)切干大根(3)こまつな(12)トマト(10)		ドレッシング				
8	水	じゃがいものそぼろあんかけ	合びき肉(25)	たまねぎ(30)にんじん(12) きぬさや(2)	じゃがいも(35) 油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん	クラッカー	ジャムパイ いちごジャム パイシート(30) 卵(1)	チャーハン	
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(9)	キャベツ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし				
22	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ	
		9	木	かつおのから揚げ	かつお(40)	片栗粉 油	酒 醤油	ビスケット	5/9 かぼちゃケーキ 麦茶	おにぎり
28	火	キャベツの浅漬け		キャベツ(30)きゅうり(12)		浅漬けの素	5/28 グリーンコープのおやつ			
10	金	豆腐の卵とじ	豆腐(30) 卵(8)	たまねぎ(25)こまつな(12) しめじ(8)にんじん(10)	ごま油 砂糖	醤油 みりん		星せんべい	5/10 グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん
		24	金	なめこのみそ汁	みそ(9)	なめこ(8)もやし(18) ふかねぎ(3)				
11	土	ひじきごはん		干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油	麦茶	ミルクココア	卵スープ	
		25	土	ビーフシチュー	牛こま肉(18)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(28) 油	ビーフシチュールー	ビスケット	グリーンコープのおやつ
13	月	春野菜サラダ		キャベツ(32)コーン(5) こまつな(15)		ドレッシング	麦茶	ミルクココア		
		27	月	ごはん					五分つき米	
14	火	親子丼	鶏もも肉(30) 卵(18)	たまねぎ(30)しめじ(8) みつば(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	せんべい	ポテトチップス ～あおのり風味～ じゃがいも(30) 塩 青のり粉 油	スープ	
		27	月	中華スープ		わかめ(7)えのき(8)キャベツ(17) ふかねぎ(3)				
14	火	はるさめの酢の物		にんじん(14)もやし(25)ほうれんそう(8)	はるさめ(4) ごま 砂糖	酢 醤油 みりん	麦茶	麦茶	スープ	
		30	木	魚のてんぷら	白身魚(40)		油 てんぷら粉	塩 酒	クラッカー	グリーンコープのおやつ
20	月	野菜のごま和え		こまつな(12)もやし(22)にんじん(5)	ごま	めんつゆ	麦茶	ミルク		
		31	金	すまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)干しいたけ(1) こねぎ(2)				鰹・昆布だし 醤油
15	水	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁	
		15	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<野菜の含め煮> 切干大根(3)にんじん(16)油揚げ(8) ごぼう(12) 油 砂糖 醤油 みりん	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(18)だいこん(25) こまつな(5)しめじ(8) みそ(9) いりこだし	つなっこ あられ	おとうふナゲット 豆腐(30)米粉(3) 鶏ひき肉(40) 油 塩 ケチャップ 牛乳	うどん
17	金	大豆のケチャップ炒め	ゆで大豆(12) ベーコン(8)	たまねぎ(25)しめじ(8)にんじん(8) ピーマン(6)	油 砂糖	ケチャップ 醤油	フィンガー ビスケット	レーズンクッキー レーズン(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5)	えびピラフ	
		29	水	卵スープ	卵(12)	もやし(17)えのき(8) にら(2)				
18	土	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ	
		18	土	パンの日	<ツナサンド> ロールパン(50) ツナ(10)きゅうり(6) キャベツ(18) マヨネーズ こしょう	<野菜スープ> たまねぎ(23)じゃがいも(25) ほうれんそう(4) コンソメ 醤油	<果物> いちご(30)	<牛乳> 牛乳(180)	せんべい	グリーンコープのおやつ
20	月	じゃがいもの煮物	高野豆腐(10) ちくわ(13)	ごぼう(12)きぬさや(2) にんじん(11)	じゃがいも(30) 砂糖	みりん 醤油 鰹・昆布だし	クラッカー	ぎょうぎピザ ぎょうぎの皮(20)たまねぎ(5) ベーコン(5)パセリ(0.5) チーズ(3)ピザ用ソース	チャーハン	
		31	金	油揚げのみそ汁	油揚げ(7) みそ(9)	なす(15)しめじ(8) こねぎ(2)				
21	火	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶	スープ	
21	火	愛情弁当の日	愛情弁当・水筒の準備をお願いします。					ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	おにぎり みそ汁

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

♪5月の旬の食材♪

<野菜>スナップエンドウ、ごぼう、キャベツ、新じゃがいも、にら、アスパラガス、かぶ、そらまめ、きぬさや、グリーンピース、わらび
 <果物>びわ、キウイ、なつみかん、ひょうがなつ
 <魚介類>かつお、あじ、わかめ、ひじき

