

今月のめあて  
朝ごはんを食べよう♪

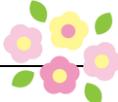
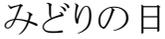


# 5月 献立表



栄養基準  
エネルギー たんぱく質 脂質  
3歳以上児 550kcal 23g 12.1g  
3歳未満児 435kcal 18.4g 9.7g

ひやごん保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)	日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)		
				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						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	☆ソーキそば ☆ゴーヤーのかき揚げ グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	沖縄そば、米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚ソーキ、絹ごし豆腐、だし骨、かまぼこ、しらす干し、卵、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがり、のり	雪の宿	17	土	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(あげ) オレンジ	牛乳 りんごジャムパン	米、食パン、コーン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、納豆、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、りんごジャム、にんじん、ねぎ、わかめ	ビスケット		
2	金	御飯 ☆サラダ 野菜スープ オレンジ こいのぼりウインナー ゆで野菜	牛乳 かしわもち風クッキー	小麦粉、米、じゃがいも、マーガリン、砂糖、コーン、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、さき身、なると、ごま、ごま	オレンジ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、枝豆、パプリカ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ	アンパンマンせんべい	18	日								
3	土	 憲法記念日							19	月	御飯 パイン みそ汁 ☆ヘルシーミートローフ もやしの酢あえ	牛乳 ごま菓子	米、さつまいも、コーン、パン粉、マーガリン、パン粉、オートミール、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、卵、ごま	パイナップル、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、いんげん、レーズン、ひじき	星たべよ	
4	日	 みどりの日							20	火	麦ごはん グレープフルーツ みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも	牛乳 ラスク	食パン、米、さつまいも、小麦粉、油、押麦、きび、砂糖、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ缶、みそ	グレープフルーツ、青梗菜、玉葱、人参、えのき、いんげん、ひじき、干しシイタケ、青のり	雪の宿	
5	月	 こどもの日							21	水	御飯 りんご 五目汁(鶏・さといも) さばのごま焼き キャベツのコーン煮	牛乳 にんじんもち	米、さといも、コーン、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、鶏肉、ごま、油揚げ、きな粉	りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	バナナ	
6	火	 振替休日							22	木	お弁当会			みかんとりんごジュース 豆乳アイス			フルーツグラノーラ
7	水	カレーライス 中華スープ きゅうりの昆布あえ りんご	牛乳 ☆どら焼き	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、小麦粉	牛乳、豚肉、あん、卵、大豆	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、えのき、セロリ、塩こんぶ、わかめ	きなこ餅	23	金	御飯 バナナ みそ汁 さけのちゃんちゃん焼き ポイルスナップえんどう	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス、油、油、粉糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ	バナナ、キャベツ、とうがらん、スナップえんどう、しめじ、にんじん、ねぎ	星たべよ		
8	木	きびご飯 グレープフルーツ おかず汁 赤魚と新ごぼうの煮つけ はるさめの酢の物	牛乳 ☆タンナファークルー	米、ホットケーキミックス、はるさめ、黒糖、コーン、砂糖、きび、油、ごま油	牛乳、赤魚、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、きな粉	グレープフルーツ、なす、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、みかん、にんじん、しいたけ、しょうが	ジョア	24	土	チャーハン 豆腐すまし汁(わかめ) オレンジ	牛乳 グラッカーサンド	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	ブルー		
9	金	御飯 オレンジ 野菜スープ 鶏肉の照り焼き モウイのツナ和え	牛乳 揚げ芋	米、さつまいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ缶	オレンジ、モウイ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき	ぱりんこ	25	日								
10	土	チキンピラフ わかめスープ(コーン) ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ☆黒糖カステラ	米、コーン、油	牛乳、鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	きなこ餅	26	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりのゆかりあえ パイン	牛乳 クッキー	米、小麦粉、バター、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、豚肉、卵	パイン、白菜、キュウリ、青梗菜、人参、玉葱、荀、椎茸、レーズン、きくらげ、わかめ、生姜、にんにく	ジョア ストロベリー		
11	日							27	火	☆三枚肉そば 切干大根と小松菜のソテー グレープフルーツ	牛乳 ジュシーおにぎり	沖縄そば、米、油、ごま油、三温糖	牛乳、だし骨、豚肉、ツナ缶、かまぼこ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのき、ねぎ、切り干しだいこん、味付けのり、ひじき	ポーロ		
12	月	御飯 卵の花 みそ汁 バナナ 赤魚のケチャップ煮 ゆで野菜	牛乳 あじさいゼリー	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、赤魚、乳酸菌飲料、ツナ缶、おから、みそ	リンゴジュース、アトジュース、ブロッコリー、青梗菜、人参、エンドウ、もやし、ミカン、ネギ、なめこ	雪の宿	28	水	御飯 キウイ みそ汁 えびと白身魚のトマトソース煮 ハンダマのサラダ	牛乳 蒸しパン(黒糖)	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、黒糖粉	牛乳、赤魚、むきエビ、豆乳、みそ、ツナ缶	キウイ、はんだま、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト、いんげん、にんにく、しょうが	ヤクルト		
13	火	野菜うどん さつまいもマヨサラダ グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	うどん、米、さつまいも、コーン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、のり	ぼたぼた焼	29	木	御飯 バナナ みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	牛乳 リッツのマシュマロ包	米、こんにやく、砂糖、油	牛乳、ちくわ、鶏肉、みそ、ごま	バナナ、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ、ごぼう、えのき、いんげん、あおのり	ぼたぼた焼		
14	水	きびご飯 オレンジ 豆腐みそ汁 さばの焼きおろし煮 かぼちゃサラダ	牛乳 ぶどうとりんごジュース チョコチップ スコーン	米、小麦粉、バター、コーン、きび、砂糖、油	さば、木綿豆腐、みそ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ウンチュー	ビスケット	30	金	黒米ご飯 炒めサラダ ☆トマトスープ オレンジ 鶏肉のカレー揚げ ミニココット	りんごジュース 誕生ケーキ	米、黒米、油、片栗粉、きび	鶏肉、卵、牛乳、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、ほうれん草、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、しょうが	きなこ餅		
15	木	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩磯あえ パイン	牛乳 ☆さけのコロッケ	じゃがいも、米、片栗粉、コーン、押麦、油、砂糖、ごま油、きび	牛乳、さけ、豚ひき肉、卵、みそ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、なす、からしな、もずく、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、のり	ミルミル	31	土	鶏の照り焼き丼 麩のすまし汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、麩、片栗粉	鶏肉、豆乳、牛乳、かつお節	バナナ、ブロッコリー、にんじん、みつば、いんげん、刻みりのり、しょうが	雪の宿		
16	金	御飯 りんご みそ汁 焼きそば ブロッコリーソテー	牛乳 シークウサーゼリー	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	にんじん、りんご、オレンジジュース、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、レモン、ねぎ、かんでん	ぱりんこ	 ※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。									

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子