

今月のめあて  
「朝ご飯」をたべよう！！



# 5月 献立表

		栄養基準		ひやごん保育園(一般)	
エネルギー	たんぱく質	脂質			
3歳以上児	550kcl	23g	12.1g		
3歳未満児	435kcl	18.4g	9.7g		

日	曜	昼食献立名 (☆卵含む)	3時おやつ (☆卵含む)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ (☆卵含む)	
				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	金	御飯 トマトときゅうりのサラダ シチュー パイン こいのぼりウインナー ゆで野菜	牛乳 こいのぼりクッキー	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、ささ身、なると、ごま、ごま	バナナ		
2	土	<b>お弁当</b>	牛乳 スティックパン		牛乳	せんべい		
3	日	<b>憲法記念日</b> <b>みどりの日</b> <b>こどもの日</b> <b>振替休日</b>						
4	月							
5	火							
6	水							
7	木	マーボー豆腐 中華スープ きゅうりの昆布あえ りんご	ジュース ☆カップケーキ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、押麦、油、小麦粉	豚肉、卵、木綿豆腐、豚ひき肉	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、塩こんぶ、わかめ	ヤクルト	
8	金	きびご飯 グレープフルーツ おかず汁 さわら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、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、きな粉、白身魚	グレープフルーツ、なす、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが	ミニ ドーナツ	
9	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	牛乳 ブルーベリージャムパン	米、食パン、コーン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、ごまつな、にんじん、ねぎ、わかめ	チーズ	
10	日							
11	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 マシュマロ菓子	米、さつまいも、コーンフレーク、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	バナナッブル、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、いんげん、ひじき	ビスケット	
12	火	野菜うどん さつまいもマヨサラダ グレープフルーツ	麦茶 おにぎり	うどん、米、さつまいも、コーン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	甘納豆	
13	水	きびご飯 キウイ 豆腐みそ汁 さばの焼きおろし煮 かぼちゃサラダ	牛乳 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	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	キウイフルーツ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、小松菜	チーズ	
14	木	御飯 りんご みそ汁 ポークチャップ 人参の甘煮	牛乳 ☆ばなばんびん	米、小麦粉、油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、卵	りんご、ブロッコリー、にんじん、もやし、なめこ、チンゲンサイ	サブレ	
15	金	御飯 オレンジ みそ汁 さけのポテト焼き ブロッコリーソテー	牛乳 ソーダソーサー	米、砂糖、マッシュポテト、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	にんじん、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、レモン、ねぎ、えのき	ウエハース	
16	土	<b>お弁当</b>	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	せんべい	
17	日							
18	月	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩碱あえ パイン	牛乳 ふむふむ	米、コーン、押麦、砂糖、ごま油、きび、車麩	牛乳、豚ひき肉、さけ、みそ、生クリーム、ススキミルク	バナナッブル、なす、たまねぎ、キャベツ、もずく、ピーマン、にんじん、からしな、ねぎ、しょうが、のり	せんべい	
19	火	ハヤシライス 中華スープ きゅうりの昆布あえ りんご	牛乳 きなこサンド	米、じゃがいも、押麦、油、小麦粉、ロールパン	牛乳、鶏肉、卵、きな粉	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、なす、えのき、セロリ、塩こんぶ、わかめ	ヤクルト	
20	水	きびご飯 グレープフルーツ おかず汁 厚揚げ豆腐とごぼう煮 はるさめの酢の物	豆乳 ☆マフィン	米、ホットケーキミックス、はるさめ、黒糖、コーン、砂糖、油、ごま油、チーズ	豆乳、厚揚げ豆腐、鶏肉、卵、みそ、油揚げ、きな粉	グレープフルーツ、なす、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが、ほうれん草	ミニ ドーナツ	
21	木	御飯 キウイ 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	キウイフルーツ、モウイ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのき	ミルミル	
22	金	御飯 バナナ みそ汁 さけのかくれんぼ ポイル野菜	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、とうがん、いんげん、キャベツ、しめじ、にんじん、ねぎ	ブルーーン	
23	土	ラーメン 揚げ餃子 オレンジ 麦茶	牛乳 ☆黒糖カステラ	中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	せんべい	
24	日							
25	月	スタミナ中華丼 はるさめスープ きゅうりのゆかりあえ パイン	牛乳 石ころクッキー	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、豚こま切れ、卵	パイン、きゅうり、白菜、青梗菜、人参、玉葱、筍、レーズン、きくらげ、わかめ、しょうが、にんにく	ジョア ストロベリー	
26	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 ジュージー 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、ごまつな、ねぎ、切り干しだいこん、えのき、味付けのり、ひじき	ポーロ	
27	水	御飯 キウイ みそ汁 えびと白身魚のトマトソース煮 キャベツのサラダ	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、メルルーサ、むきエビ、豆乳、みそ、ツナ缶	キウイ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトビュッレ、いんげん、にんにく、しょうが	せんべい	
28	木	<b>お弁当会</b>	牛乳 リッツのマシュマロ包	リッツ マシュマロ	牛乳		甘納豆	
29	金	黒米ご飯 パイン ☆トマトスープ 鶏肉のカレー揚げ ポテトサラダ	ジュース 誕生ケーキ	米、黒米、片栗粉、きび、油、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、卵	じゃがいも、バナナッブル、人参、きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、にら、しょうが	きなこ餅	
30	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 クラッカーサンド (いちごジャム)	米、麩、片栗粉	牛乳、鶏肉、花かつお	バナナ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、みつば、いんげん、刻みのみり、しょうが	ビスコ	
31	日							

※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