

2024年 5月の献立



飯田保育園

| 日付 | 曜日 | 未満児おやつ | 未満児主食 | おひる | おやつ | 主な材料 | | | | | |
|--------|----|-----------------|------------------|---|--------------------------|---|--|--|---------------------|----------------|-------------------|
| | | | | | | 赤：体をつくる | 黄：体を動かす | 緑：体の調子を整える | その他 | | |
| 1 | 水 | ミルク | ごはん | シウマイ マカロニのケチャップ炒め かぶときゅうりの塩昆布和え むぎ茶 | 牛乳 コーンフレーク | シウマイ 牛乳 | ごはん マカロニ コーンフレーク | 玉葱 人参 コーン缶 ケチャップ かぶ きゅうり 塩昆布 | | | |
| 2 | 木 | むぎ茶 きゅうり | ゆかりごはん | 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁 | 牛乳 名門黒棒 | 鮭 大豆 油揚げ みそ 牛乳 | ごはん マヨネーズ 白滝 じゃがいも 名門黒棒 | 玉葱 ひじき 人参 小松菜 しめじ えのき | | | |
| 3 | 金 | | | | | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | みどりの日 | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 火 | やさしいジュース | ごはん | ハヤシライス コーンソテー コールスローサラダ みかん缶 / 牛乳 | むぎ茶 キウイフルーツ 鉄ウエハース | 豚肉 ハム 牛乳 | ごはん じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ コールスロードレッシング 鉄ウエハース | 玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 キャベツ きゅうり みかん缶 / キウイフルーツ | ハヤシライス ↑ クスターソース | | |
| 8 | 水 | オレンジジュース | ごはん | さわらの甘辛煮 切干大根の煮物 かぶのミルクスープ | 牛乳 ハムサンド | さわら さつまいも 油揚げ ウインナー スキムミルク 牛乳 ハム | ごはん 食パン マヨネーズ | しょうが 切干大根 人参 絹さや かぶ かぶの葉 玉葱 しめじ きゅうり | | | |
| 9 | 木 | ミルク | ごはん | ホイコーロー じゃがコン もやしとツナのサラダ むぎ茶 | 牛乳 豆腐ドーナツ | 豚肉 みそ ツナ 牛乳 豆腐 きなこ スキムミルク 卵 カニカマ | ごはん ごま油 じゃがいも マヨネーズ ミックス粉 すりごま | キャベツ ビーマン パプリカ しょうが コーン缶 もやし きゅうり | | | |
| 10 | 金 | むぎ茶 バナナ | 鮭ごはん | かに玉 かぼちゃのレモン煮 きゅうりの浅漬け 豚汁 | 牛乳 以：味かるた 未：かぶきあげ | 豚肉 豆腐 みそ / 牛乳 | ごはん ごま油 | 玉葱 ねぎ 椎茸 しょうが かぼちゃ レモン汁 きゅうり | | | |
| 11 | 土 | | | ピラフ オレンジ 牛乳 | りんごジュース ハーベスト | 鶏肉 牛乳 | 味かるた かぶきあげ ごはん ハーベストセサミ | 玉葱 人参 コーン缶 (バセリ) オレンジ | | | |
| 13 | 月 | 飲むヨーグルト | ごはん | 肉団子の甘辛炒め ゆで卵 キャベツとコーンのサラダ むぎ茶 | 牛乳 ミルクスコーン | 肉団子 卵 牛乳 スキムミルク | ごはん 和風ドレッシング 小麦粉 バター | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 | | | |
| 14 | 火 | やさしいジュース | ごはん | チキンカレー さつまいもマカロニサラダ 福神漬け (大人) もも缶 / 牛乳 | むぎ茶 フルーチェ | 鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 | ごはん じゃがいも 小麦粉 マカロニ ごま油 | 玉葱 人参 しめじ 舞茸 きゅうり コーン缶 福神漬け (大人) もも缶 / バナナ | カレー粉 フルーチェ素 | | |
| 15 | 水 | むぎ茶 マンナビスケット | ごはん | マーボー豆腐 かぼちゃとチーズのサラダ わかめスープ | 牛乳 ヨーグ 餅餅トナキ | 豚肉 豚挽肉 みそ チーズ 牛乳 ヨーグルト(スキム) 卵 | ごはん ごま油 マヨネーズ いりごま ミックス粉 マーガリン ムーブ 粉チーズ | 人参 ニろ ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ わかめ しいたけ 玉葱 | | | |
| 16 | 木 | りんごジュース | ごはん | キャベツの八宝菜 厚揚げの煮物 スナップエンドウのごま和え むぎ茶 | 牛乳 みそポテトフライ | 豚肉 さつまいも 厚揚げ 牛乳 みそ | ごはん ごま油 すりごま じゃがいも 小麦粉 | キャベツ 人参 筍 椎茸 チンゲン菜 スナップエンドウ | | | |
| 17 | 金 | ミルク | わかめごはん | さばのみぞれ煮 もやしとひじきのナムル にらと卵のみそ汁 バナナ | 牛乳 源氏パイ | さば みそ 卵 牛乳 | ごはん すりごま 源氏パイ | 大根 しょうが もやし きゅうり 人参 コーン缶 ひじき にら ねぎ えのき バナナ | | | |
| 18 | 土 | | | やきそば りんご 牛乳 | ぶどうジュース えびせんべい | 豚肉 牛乳 | ごはん やきそば麺 | キャベツ 紅しょうが (大人) りんご | ウスターソース | | |
| 20 | 月 | やさしいジュース | ごはん | 和風ポトフ チキンナゲット イタリアンスパゲティサラダ 牛乳 | むぎ茶 オレンジ 味しらべ | ウインナー チキンナゲット ハム 牛乳 | ごはん じゃがいも スパゲティ イタリアンドレッシング 味しらべ | 玉葱 人参 きゅうり コーン缶 オレンジ | | | |
| 21 | 火 | むぎ茶 ビスコ | ごはん | 鶏のトマト煮 絹さやとツナの白和え すまし汁 | 牛乳 おからマフィン | 鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳 卵 チーズ | ごはん すりごま こんにやく ミックス粉 マヨネーズ | 玉葱 トマト缶 にんにく ケチャップ 人参 絹さや ひじき チンゲン菜 えのき 椎茸 枝豆 コーン缶 | | | |
| 22 | 水 | スボロン | ごはん | 洋風玉子焼き (カレイ) アスパラベーコンポテト 春雨サラダ むぎ茶 | 牛乳 シュガートースト | 卵 カレイ 牛乳 ベーコン ハム 牛乳 | ごはん じゃがいも アスパラ 春雨 食パン マーガリン | 玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶 わかめ | | | |
| 23 | 木 | ホカリ | ごはん | チンジャオロースー ちくわのマヨネーズ焼き かぶときゅうりの酢の物 牛乳 | むぎ茶 フルーツヨーグルト | 豚肉 ちくわ 牛乳 / ヨーグルト(スキム) | ごはん マヨネーズ | ビーマン (パプリカ じゃがいも 筍) バセリ ↑ しょうが かぶ きゅうり バナナ キウイフルーツ | ウスターソース | | |
| 24 | 金 | ミルク | 鮭ごはん | チーズはんぺんフライ 温野菜 みそ汁 金時豆 | オレンジジュース まがりせんべい | チーズはんぺんフライ みそ 油揚げ 金時豆 / 牛乳 | ごはん まがりせんべい | キャベツ もやし 人参 かぼちゃ 玉葱 小松菜 オレンジジュース | ウスターソース ウスターソース | | |
| 25 | 土 | | | | | 遠足 | | | | | |
| 27 | 月 | 飲むヨーグルト | ごはん | トマトシチュー ウインナー わかめサラダ パン缶 / むぎ茶 | 牛乳 バナナ | 鶏肉 スキムミルク ウインナー ツナ 牛乳 | ごはん じゃがいも 青じそドレッシング | 玉葱 人参 トマト缶 きゅうり わかめ パン缶 / バナナ | シチュールウ | | |
| 28 | 火 | やさしいジュース | ごはん | 茶葉きんぴら かぼちゃの甘煮 スナップエンドウ 牛乳 | むぎ茶 メロンケーキ | 豚肉 さつまいも 牛乳 / 卵 牛乳 粉チーズ | ごはん いりごま マヨネーズ ミックス粉 バター | 玉葱 人参 かぼちゃ スナップエンドウ メロン | カレー粉 | | |
| 29 | 水 | ぶどうジュース | ごはん | いり豆腐 はんぺんのバター焼き 中華きゅうり 牛乳 | むぎ茶 肉うどん | 豆腐 豚挽肉 卵 はんぺん 牛乳 / 豚肉 油あげ | ごはん バター すりごま ごま油 うどん | 玉葱 人参 椎茸 ひじき きゅうり 人参 ねぎ | | | |
| 30 | 木 | むぎ茶 うす焼き | ごはん | ほつけの塩焼き ポテトサラダ みそ汁 | 牛乳 おからマフィン | ほつけ ハム みそ 牛乳 / おから 卵 牛乳 | ごはん じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 バター | 人参 きゅうり 小松菜 なめこ 玉葱 | | | |
| 31 | 金 | ミルク | ゆかりごはん | チキンフリッター 人参グラッセ キャベツのおかか和え ABCスープ | 牛乳 クリームパン | 鶏肉 かつお節 牛乳 | ごはん 小麦粉 バター ABCマカロニ / クリームパン | ケチャップ 人参 キャベツ 玉葱 トマト コーン缶 (バセリ) | | | |
| 今月の平均値 | | 以上児： 未満児： | エネルギー： エネルギー： | 563 Kcal 436 Kcal | たんぱく質： たんぱく質： | 21.2 g 16.5 g | 脂質： 脂質： | 18.5 g 13.3 g | 食塩相当量 食塩相当量 | 1.9 g 1.4 g | * 以上児も主食を入れた数値です。 |

