

令和6年5月献立表

日付	曜	乳幼児園食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
1	15/29	水	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④もやしとほうれん草のナムル⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②マフィン (とらクッキング)	米・油・マンナ シヤム ごま油・バター ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・コーン 大根・みつば もやし・人参・レモン	547kcal 22.3g 18.4g
2	16/30	木	①こいのぼり飯(2日)②-1ゆかり飯(16日・30日) ③清汁(花魁・みつば) ④肉じゃが(新じゃが) ⑤チンゲン菜の和え物 ⑥フルーツ	①ヨーグルト	①りんごジュース ②いちごババロア	米 新じゃが芋 油 ごま ごま油 花魁 小麦粉	卵 豚肉・ヨーグルト 牛乳 豆乳 ホイップ生クリーム	胡瓜 人参 玉ねぎ しらたき チンゲン菜 キャベツ みつば・グリーンピース	451kcal 13.3g 11.0g
	17/31	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・にら) ③三色和え ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②野菜のおゆき	米 片栗粉 ごま・ごま油 春雨・小麦粉 クラッカー	豆腐 味噌 豚ひき肉 卵・ツナ チーズ・牛乳	長ねぎ・椎茸 たけのこ・人参 もやし・胡瓜 にら	520kcal 20.9g 17.5g
	18	土	①ツナのと風スパゲティ ②清汁(わかめ・ネギ) ③かぼちゃと人参煮 ④フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②焼きおにぎり	スパゲティ 米 ごま	ツナ 豚挽肉 かつお節	人参・玉葱 キャベツ・長ねぎ わかめ・グリーンピース 南瓜 海苔	499kcal 17.7g 4.6g
	20	月	①ご飯 ②清汁(白菜・椎茸) ③カレイのごま焼き ④切干大根の旨煮⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②肉味噌スパゲティ	米・油 スパゲティ ごま・片栗粉 クラッカー	カレイ 油揚げ 味噌 豚肉・牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・椎茸 いんげん・グリーンピース 切干大根	581kcal 28.5g 16.0g
7	21	火	①カレーライス(鷹巻) ②クリームコンスープ ③春野菜のサラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②クリスピークッキー	米・油 小麦粉・バター じゃが芋 パン粉・ビスケット	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱・人参 グリーンピース・コーン パセリ・キャベツ アスパラ・白菜	597kcal 17.3g 20.0g
8		水	①豚丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②セサミトースト	米・油 食パン マーガリン ごま ごま油・マンナ	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ わかめ 大根 海苔	563kcal 22.3g 19.6g
9	23	木	①ご飯 ②中華スープ(ねぎ・えのき) ③松風焼き④梅風味サラダ ⑤フルーツ※らいおんクッキング・餃子	①ヨーグルト	①牛乳 ②お手のバター・醤油焼き	米・ごま油・小麦粉 ごま 片栗粉 バター・パン粉 じゃが芋・油	豆腐・豆乳 鶏肉・卵・大豆 牛乳・ヨーグルト 味噌・生クリーム	干し椎茸・大根 長ねぎ・胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参・梅	437kcal 18.3g 12.0g
10	24	金	①塩ラーメン ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②赤飯	中華麺 ごま油 じゃが芋 エッグクア 米 ごま	豚肉 ベーコン 小豆 牛乳	キャベツ 人参 もやし にら 長ねぎ 玉ねぎ コーン	470kcal 15.0g 13.9g
11	25	土	①あんかけゆきそば ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ④里芋ののりあえ ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②ツナピラフ	中華麺 油 片栗粉 ごま油 米	豚肉 ツナ 味噌	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 里芋 青海苔 キャベツ わかめ コーン	515kcal 15.0g 8.4g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(油あげ・玉葱) ③かつおの竜田揚げ ④キャベツのマヨ和え⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レモンケーキ	米・片栗粉 油・エッグクア ごま・バター・クラッカー ホットケーキミックス	かつお 味噌・竹輪 卵・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・あさつき キャベツ 胡瓜・人参 レモン	502kcal 21.7g 18.6g
14	28	火	①クロワッサン②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④フレンチサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②五目ごはん	クロワッサン じゃが芋 油 米 ビスケット	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 油揚げ	人参 玉ねぎ えのき グリーンピース 胡瓜 梅 キャベツ コーン パセリ・キャベツ・椎茸	722kcal 31.8g 23.9g

★誕生日会★

	22	水	①ガーリックチャーハン②中華スープ(春雨・人参) ③ヨーリンチー ④-1ツナサラダ ④-2トマト ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米・片栗粉・春雨 小麦粉・ごま油 エッグクア・油 ケーキ・バター・クラッカー	鶏肉 牛乳・ホイップ ベーコン ツナ	ピーマン 人参 キャベツ・トマト 胡瓜・長ねぎ	748kcal 18.5g 27.8g
--	----	---	---	--------	--	---	-----------------------------	----------------------------------	---------------------------

★材料の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

★今月のクッキング★

- ★15日(とら組)  
マフィン(ストロベリー)作り
- ★10日(らいおん組)  
餃子作り

令和6年5月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食		夕食			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
		献立名	献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	15/29	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①野菜のにゅうめん ③南瓜のそぼろあん ⑤フルーツ	そうめん 片栗粉 油	豚肉 人参・キャベツ 玉ねぎ・しめじ 南瓜・ゆかり	494kcal 14.9g 10.1g	
2	16/30	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④じゃが芋とアスパラソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋	豚肉・油 味噌 アスパラ・わかめ	444kcal 16.9g 10.1g	
	17/31	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜炒め ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・お麩 ごま	鶏肉 味噌 人参・小松菜・長ねぎ キャベツ・胡瓜・わかめ	493kcal 17.0g 10.5g	
	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③豆腐のカレーあん④キャベツソテー ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 味噌 キャベツ	茄子・長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ	462kcal 18.2g 8.4g
	20	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぼちゃ・みつば) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま油・ごま ホットケーキミックス	豆腐 味噌 干し椎茸・キャベツ	南瓜・みつば・小松菜 玉葱・人参・もやし	445kcal 13.5g 6.4g
7	21	火	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(花魁・三つ葉) ③豚肉の生姜焼き ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・花魁 さつま芋	豚肉 人参・玉ねぎ みつば	もやし 人参・玉ねぎ	452kcal 16.9g 8.6g
8		水	①おにぎり(ごま) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・片栗粉 ごま	豆腐 味噌 豚ひき肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参 小松菜・青梗菜	435kcal 17.7g 6.7g
9	23	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③唐揚げごま風味 ④いんげんのサラダ⑤フルーツ	米・ごま・油 片栗粉	鶏肉 味噌	キャベツ・人参 いんげん・チンゲン菜 わかめ	506kcal 18.9g 17.7g
10	24	金	①コーンパンケーキ ②麦茶	①ごまおごはん②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ炒め④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ホットケーキミックス 油・ごま油	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	わかめ・長ねぎ 玉葱・いんげん・コーン もやし・人参・きゅうり	470kcal 15.8g 14.3g
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(チンゲン菜・春雨) ③カレイの磯辺焼き④白菜のごま炒め ⑤フルーツ	米・春雨 油・じゃが芋 ごま油・白ごま	カレイ 味噌 チンゲン菜	白菜 人参 キャベツ・青海苔	404kcal 18.0g 9.7g
13	27	月	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ④高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	乾うどん 油・麩 じゃが芋	豚肉 味噌 高野豆腐	人参・キャベツ 玉葱・わかめ 白菜・玉ねぎ	437kcal 19.6g 15.8g
14	28	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③鯖の照り焼き④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・油・白ごま ホットケーキミックス	鯖 味噌 油揚げ	大根・みつば いんげん・人参 チンゲン菜・レモン	444kcal 15.4g 11.2g

★	22	水	ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鯖の梅焼き④キャベツの海苔和え ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・梅 キャベツ・胡瓜 海苔・人参	498kcal 17.0g 10.3g
---	----	---	-------------	--	-------------	----------	---------------------------	---------------------------