



5月の予定献立表



日	曜	未満児 おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	水	クッキー	ベーコンピラフ・厚揚げのあんかけ・胡瓜・お吸い物・トマト	ドーナツ・牛乳		ベーコン・生揚げ・鶏ひき肉	米・油・砂糖・片栗粉	わかめ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 マッシュルーム・胡瓜・トマト
2	木	せんべい	わかめごはん・カレーじゃが煮・キャベツと油揚げの味噌汁・バナナ	ひまわり菓子 リンゴジュース		豚もも肉・油揚げ・煮干し粉 牛乳・スライス	米・じゃが芋・油・砂糖・バター 餃子の皮	わかめごはんの素・玉ねぎ・人参・インゲン キャベツ・バナナ・加熱
7	火	ビスケット	ポークビーンズ・シューマイ・胡瓜とかぶの塩もみ・バナナ・ふりかけ	おからのマッシュ リンゴジュース		豚もも肉・大豆・卵・おから	米・じゃが芋・油・砂糖・バター 小麦粉	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース・かぶ 胡瓜・バナナ
8	水	牛乳	三色ごはん・カボチャのチーズ焼き・わかめの味噌汁・オレンジ	甘茶・菓子	はなまつり 健康診断14:00~	鶏ひき肉・でんぷ・卵・スライス しらす・チーズ・煮干し粉	油・砂糖・米・マヨネーズ	わかめ・玉ねぎ・生姜・加熱 オレンジ
9	木	クッキー	スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	麩のラスク ブドウジュース	食育(ゆり) 野菜の苗植え	豚挽き肉・豆腐・卵	パスタ・バター・油・片栗粉 麩・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・人参・胡瓜 コーン・グリーンピース・バナナ
10	金	リンゴ ジュース	五目ひじき・ウインナー・野菜の味噌汁・オレンジ	プリン(せんべい)	避難訓練・身体測定 さつま芋の苗植え	大豆・さつま揚げ・ウインナー 煮干し粉	米・コーン・油・砂糖・じゃが芋	ひじき・人参・玉ねぎ・オレンジ
11	土	牛乳	おにぎり・味噌汁・バナナ・麦茶			牛乳	おにぎり	バナナ
13	月	オレンジ ジュース	八宝菜・ハムカツ・バナナ・ふりかけ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・ピーマン バナナ
14	火	せんべい	白身魚の外付け・サラダ・豆腐とわかめの味噌汁・オレンジ・のり缶	マカロニきな粉・牛乳	食育(きく) 三色分けの話	さわら・卵・ハム・豆腐 煮干し粉・きな粉	米・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・マカロニ・砂糖	わかめ・のり缶・ピクルス・コーン・トマト レタス・胡瓜・オレンジ
15	水	ブドウ ジュース	肉みそ豆腐・チキンナゲット・胡瓜とキャベツの塩もみ・バナナ	フルーチェ	食育(ゆり) 三色分けの話	豚挽き肉・豆腐・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油	生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・椎茸・胡瓜 キャベツ・バナナ
16	木	ビスケット	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	中華風蒸しパン 野菜ジュース	体育指導日	豚もも肉・牛乳・ウインナー	米・油・じゃが芋・ゴマ 油・マヨネーズ・ごま油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・リンゴ・シソ・パイ 胡瓜・人参・福神漬・あさつき
17	金	クッキー	ツナごはん・さつま揚げのカレー煮・華風サラダ・かき玉汁・バナナ	スキムミルク・菓子		ツナ・さつま揚げ・ハム 卵・スライス	米・砂糖・春雨・ごま油 片栗粉	コーン・人参・胡瓜・もやし・玉ねぎ・バナナ
18	土	牛乳	おにぎり・味噌汁・バナナ・麦茶			牛乳	おにぎり	バナナ
20	月	せんべい	ナポリタン・胡瓜のピクルス・キャベツスープ・バナナ・ふりかけ	ポテトフライ リンゴジュース		ベーコン	米・パスタ・砂糖・油・ごま油 じゃが芋	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・キャベツ・バナナ
21	火	ビスケット	ハヤシライス・シーザーサラダ・オレンジ	フランスパン・牛乳		豚もも肉	米・油・フランスパン	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン・トマト レタス・胡瓜・オレンジ・仔ガザン
22	水	ヤクルト	鮭のオープン焼き・五目ナムル・じゃが芋の味噌汁・トマト	フルーツの ヨーグルト和え	体育指導日	鮭・ハム・煮干し粉 ヨーグルト	米・マヨネーズ・ごま油・じゃが芋	わかめ・人参・胡瓜・人参・キャベツ・もやし トマト・人参・シソ・パイ・バナナ
23	木	牛乳	バジルチキン・コールスロー・わかめと豆腐のスープ・オレンジ	スキムミルク・菓子		鶏もも肉・チーズ・ヨーグルト 豆腐・スライス	米・オリーブオイル・マヨネーズ・砂糖	わかめ・ニンニク・胡瓜・人参・人参・キャベツ コーン・玉ねぎ・オレンジ
24	金	クッキー	洋風寿司・ブロッコリーのチーズ焼き・お吸い物・バナナ	ショートケーキ・麦茶	4・5月誕生会	ハム・ツナ・チーズ・卵	米・マヨネーズ・ショートケーキ	わかめ・コーン・ブロッコリー・バナナ
25	土	牛乳	おにぎり・味噌汁・バナナ・麦茶			牛乳	おにぎり	バナナ
27	月	せんべい	レバーのマリナリス・ツナマヨサラダ・野菜スープ・バナナ・ふりかけ	コーンフレーク・牛乳		レバー・ツナ・牛乳	米・片栗粉・ポテト・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ・コーンフレーク	生姜・ニンニク・胡瓜・玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・バナナ
28	火	スポロン	豆腐の真砂揚げ・サウザンサラダ・しめじの味噌汁・オレンジ	じゃがバター・ショア		豆腐・えび・鶏ひき肉・卵 スライス・煮干し粉	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	人参・春菊・玉ねぎ・コーン・人参 胡瓜・しめじ・オレンジ
29	水	ビスケット	ハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・トマト	バナナケーキ ブドウジュース		豚挽き肉・卵・スライス 牛乳・ハム・ベーコン	米・パン粉・人参・バター・砂糖 マヨネーズ・じゃが芋・マッシュルーム	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 レタス・トマト・バナナ・人参
30	木	クッキー	カレーうどん・チーズサラダ・バナナ	ゼリー		鶏もも肉・油揚げ・チーズ 牛乳	うどん	人参・葱・玉ねぎ・コーン・トマト レタス・胡瓜・バナナ
31	金	牛乳	鶏のバーベキュー・粉ふき芋・わかめスープ・オレンジ・甘昆布	ブチパフェ		鶏もも肉	米・砂糖・じゃが芋 コーンフレーク	青のり・わかめ・昆布・リンゴ・玉ねぎ 生姜・ニンニク・人参・人参・人参

*** 今月の平均栄養価は次のとおりです。***

3歳以上児：(エネルギー 558キロカロリー) (カルシウム227mg) (食塩 2.4g)
3歳未満児：(エネルギー 519キロカロリー) (カルシウム234mg) (食塩 2.0g)

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園で人気のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆ブロッコリーのチーズ焼き(4人分) ☆(4月24日)

ブロッコリー 100g、コーン 40g、マヨネーズ 適量、塩 少々、チーズ 30g

①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。ゆでる。

②①とコーン・マヨネーズを和える。塩で味を調節し、チーズをのせてオーブンで焼く。

できあがり♪♪

