

5月 献立表

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	441Kcal	鉄	1.7mg
たんぱく質	20.1g	カルシウム	295mg
脂質	15.1g	ビタミンC	21mg
塩分	1.8g	食物繊維	2.7g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
15	金		御飯 ポークチャップ ポテトサラダ 野菜スープ	米 豚こま、しょうゆ、みりん、酒、小麦粉、油、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース きび糖、水 じゃがいも、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨドレ、食塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ウインナー、水、コンソメ、食塩	牛乳 セレクトおやつ(市販)
16 30	土				
18	月		御飯 酢豚 もやしのナムル わかめスープ	米 豚こま、片栗粉、たまねぎ、にんじん、しめじ、れんこん、油、水、しょうゆ、きび糖 中華だしの素、しょうゆ、ケチャップ、酢、片栗粉 ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、ごま カットわかめ、たまねぎ、絹ごし豆腐、中華スープ、食塩	牛乳 豆腐ドーナツ ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油
19	火		御飯 さばの玉ねぎみそ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	米 さば、米みそ、しょうが、酒、みりん、きび糖、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、だし汁 キャベツ、油揚げ、絹豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 たこ焼き風芋だんご じゃがいも、片栗粉、中濃ソース、あおのり、 かつお節
20	水		高野豆腐のそぼろ丼 ひじきと人参のサラダ みそ汁	米、高野豆腐、鶏ひき肉、だし汁、きび糖、しょうゆ、酒、しょうが、ほうれん草、ごま油 ひじき、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、オリーブ油、酢、食塩 じゃがいも、絹豆腐、ねぎ、だし汁、米みそ	麦茶 いちごヨーグルト ヨーグルト(無糖)、いちごジャム 
21	木		ピラフ 鶏肉のマーメレード焼き 温野菜 野菜スープ	米、コーン、にんじん、たまねぎ、油、食塩、コンソメ、バター、パセリ 鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーメレード コーン缶、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖 たまねぎ、にんじん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 かしわ餅 白玉粉、絹ごし豆腐、こしあん、かしわ
22	金		御飯 厚揚げとじゃが芋煮 きゅうりとコーンのサラダ みそ汁	米 厚揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、きび糖、みりん、片栗粉、だし汁 きゅうり、にんじん、コーン缶、フレンチドレッシング、ツナ水煮缶 カットわかめ、木綿豆腐、たまねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
23	土				
25	月		御飯 牛肉とレンコンの炒め物 きゅうりの梅肉和え みそ汁	米、かつお節、ごま、食塩 牛こま肉、塩こうじ、酒、レンコン、にんじん、玉ねぎ、油、きび糖、しょうゆ きゅうり、にんじん、しらす干し、うめ干し、きび糖、みりん じゃがいも、木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 レモンクッキー 小麦粉、無塩バター、グラニュー糖 レモン果汁、アーモンドプードル
26	火		たけのこ御飯 さわらの西京焼き 白菜のごま酢あえ みそ汁	米、食塩、たけのこ、鶏ひき肉、酒、油揚げ、にんじん、しいたけ、だし汁、しょうゆ 酒、本みりん さわら、白みそ、きび糖、酒、みりん、油、しょうゆ はくさい、にんじん、すりごま、酢、きび糖、食塩 木綿豆腐、カットわかめ、たまねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 水ようかん こしあん、水、ゼラチン、粉寒天、きび糖
27	水		カレーライス パスタサラダ	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ、トマト缶、水 スパゲティ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 バナナ
28	木		御飯 すき焼き風煮 五目とえ すまし汁	米 牛もも肉、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きふ、しょうゆ みりん、砂糖、酒、かつおだし汁 ひじき、ごぼう、にんじん、コーン缶、蒸し大豆、マヨドレ、すりごま、きび糖、しょうゆ、酢 木綿豆腐、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ばりんこ(市販)
29	金		坦々うどん そら豆のかき揚げ	ゆでうどん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ、ちくわ、 油揚げ、だし汁、しょうゆ、米みそ、ねりごま、きび糖、食塩、油 そらまめ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、小麦粉、酢、片栗粉、水	牛乳 セレクトおやつ(市販)

子どもの日

子どもの日は、端午の節句ともいい、昔は5月が役払いを行う月とされています。その厄除けに効果のあるとされている「菖蒲」と、
武道や武勇を重んじることを意味する「尚武」を合わせて、男の子が無事に成長するようにと、盛大にお祝いされてきました。
柏餅は主に関東で、ちまきは関西で食べられています。柏の葉は新芽が出るまで葉が落ちず、子孫繁栄の意味を持つとされています
園のおやつに出す予定です。お楽しみに！！

旬の食材 新じゃがいも

春から初夏にかけて出回るじゃがいも。皮が薄いので皮ごと食べられるのが特徴です。ビタミンB1・C、カリウムやナイアシンを多く含みます。カリウムには塩分を排泄する働きがあるため王血圧、むくみ予防に役立ちます。また、新じゃがいもにはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれています。



保育所における食事の提供ガイドライン

蒸し大豆 大豆を更に蒸して柔らかくしています
かしわ餅 豆腐を多く入れ粘着を減らし、噛みやすくしています

*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
*だし汁は削り節、昆布です。