



5月 献立表



令和6年

森の台保育園

日曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー 大根のサラダ パナナ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	ビスケット 麦茶	高野豆腐 鶏肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	人参 パセリ 玉ねぎ 大根 コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 穀物酢 麦茶
2 木	蒸しさつま芋 麦茶	【立夏 こどもの日】赤飯 すまし汁 ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	小豆 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 さつま芋	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー ココア
7 火	ボン菓子 麦茶	焼きそば 中華スープ 中華ドレッシング和え チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ウエハース ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 白菜 チンゲン菜 コーン りんごジュース アガー	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
8 水	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 たらのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 たら 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 コーン パセリ ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
9 木	チーズ 麦茶	豚肉の玉子とじ丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干し チーズ	米	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 昆布 キャベツ 切干大根 オレンジ ゆかり	水 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
10 金	ウエハース 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え パイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ウエハース	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 パイナップル ウエハース	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
11 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	パンケーキいちごジャム 添え 麦茶		高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム クラッカー	干しいたけ キャベツ なめこ 昆布 人参 南瓜 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
13 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き さつま芋サラダ チーズ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 さば チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	干しいたけ ほうれん草 人参 切干大根 昆布 しょうが レーズン 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 ふりかけかつお	米 薄力粉 油 砂糖	人参 しめじ ブロッコリー 玉ねぎ ダイズ トマト チンゲン菜 キャベツ パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
15 水	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 すまし汁 鮭の味噌香味焼き ごぼうのきんぴら グレープフルーツ 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 鮭 味噌 さつま揚げ ロースハム チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 マンナビスケット	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 木	蒸しさつま芋 麦茶	ちゃんぽん風うどん チンゲン菜の和え物 パナナ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 焼き竹筒 こしあん 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 さつま芋	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
17 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー 白菜の塩こうじドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	蒸しパン 麦茶	豚肉 豆乳ホイップ ジョア	米 油 塩こうじ 砂糖 薄力粉 ボン菓子	人参 大根 パセリ 玉ねぎ 白菜 きゅうり パイナップル	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 麦茶 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 中濃ソース 穀物酢 ベーキングパウダー
18 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶		味噌 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 クラッカー	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン オレンジ レーズン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
20 月	せんべい 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 干しえび入りかき揚げ 鶏ささみと野菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 干しえび 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 薄力粉 油 ごま 砂糖 無塩バター せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ 切干大根 人参 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 きゅうり グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 麦茶
21 火	大根煮 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー パナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳	米 油 じゃが芋 いちごプリンの素 ウエハース 砂糖	にんにく キャベツ トマト コーン パセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 バナナ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶
22 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 根菜汁 かれの味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶	マーメイドマフィン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	かわいい 味噌 納豆 チーズ 鶏卵 牛乳	米 押し麦 ごま油 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
23 木	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの和え物 メロン 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	ポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節	米 もちきび 黒米 油 無塩バター クラッカー	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 メロン コーン パセリ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
24 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 はりはり漬け パイナップル 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 小松菜 パイナップル	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
25 土	ボン菓子 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ ポテトサラダ オレンジ 麦茶	マカロニソテー 麦茶		木綿豆腐 豚肉 味噌 ベーコン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 ボン菓子	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 人参 きゅうり オレンジ 玉ねぎ ビーマン コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
27 月	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し 味噌 さば 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 昆布 人参 グリンピース グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
28 火	大根煮 麦茶	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	鶏卵 チーズ 味噌	丸パン じゃが芋 米 砂糖 ごま	南瓜 エリンギ パセリ 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
29 水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶	野菜パン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 野菜パン ウエハース	干しいたけ なめこ 昆布 白菜 しらたき グリンピース ほうれん草 大根 ねぎうめ パナナ	水 万能つゆ 麦茶
30 木	チーズ 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロッケ やみつきキャベツ パイナップル 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	ベーコン 牛乳 チーズ	米 コロッケ 油 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 焼きのり パイナップル	水 チキンスープの素 塩 ごま 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
31 金	蒸しさつま芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 甘酢和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ウエハース さつま芋	干しいたけ 大根 えのき茸 昆布 しょうが 白菜 人参 きゅうり オレンジ りんごソース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	566	19.8	15.7	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
幼児	平均量	548	20.4	16.1	85.8	251	234	0.37	0.37	48	1.5	6.1
乳児	目標量	462	16.2	12.8	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
乳児	平均量	449	16.3	12.9	70.5	219	213	0.3	0.31	38	1.3	5.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
 ☆補食は変更する場合があります。