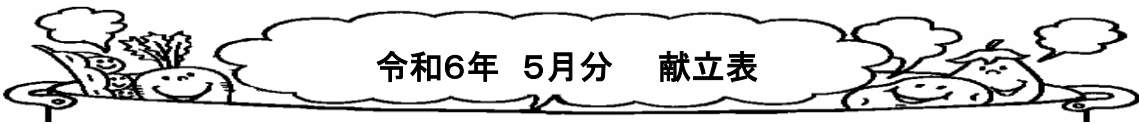


令和6年 5月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安になります。

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂 質
1 水	鮭ご飯 (こいのぼり) チュリッパ から揚げ ブロッコリーとパプリカのサラダ 若竹汁 オレンジ	精白米/ごま/★マヨネーズ (卵不使用) /かたくり粉/調合油/三温糖/★ショートケーキ	牛乳/鮭/焼きのり	きゅうり/しょうが/ブロッコリー/赤ピーマン/黄ピーマン/たけのこ/わかめ/オレンジ	ケーキ お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	551 kcal 23.3 g 19.4 g
2 木	ピーナッツサンド なすのチーズ焼き りんご入りフレンチサラダ コーンスープ フルーツゼリー	食パン/★ピーナッツクリーム/調合油/三温糖/パン粉/マーガリン/はいが米	牛乳/豚ひき肉/チーズ/まぐろ缶/塩昆布	なす/玉葱/トマト缶/りんご/きゅうり/レタス/とうもろこし缶/パセリ	ツナと塩昆布のおにぎり お茶 牛乳オレンジ	たんぱく質 脂 質	524 kcal 17.5 g 18.0 g
7 火	チキンカレー 春雨サラダ えのきのスープ バナナ	精白米/じゃがいも/調合油/緑豆はるさめ/三温糖/ごま油/薄力粉	鶏ささ身/まぐろ缶/きな粉/★たまご/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/りょくとうもやし/えのきたけ/こまつな/バナナ	きなごまフィン 牛乳 りんごジュース	たんぱく質 脂 質	571 kcal 20.4 g 16.8 g
8 水	スパゲッティ・ホリカン 南瓜のサラダ 鶏と白菜のスープ ヨーグルト (仔ゴース)	スパゲッティ/調合油/じゃがいも/★マヨネーズ (卵不使用) /三温糖/いちごジャム/薄力粉/グラニュー糖	牛乳/★ロースハム/パルメザンチーズ/鶏むね肉/ヨーグルト/絹ごし豆腐	マッシュルーム/玉葱/にんじん/青ピーマン/かぼちゃ/とうもろこし缶/きゅうり/はくさい	豆腐のぼんぼんドーナツ 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	626 kcal 25.5 g 21.2 g
9 木	レーズンロール チーズオムレツ チンゲン菜の中華和え きのこのスープ オレンジ	レーズンロール/ごま油/三温糖/精白米	調製豆乳/★たまご/牛乳/チーズ	とうもろこし缶/にんじん/チンゲンサイ/りょくとうもやし/えのきたけ/ぶなしめじ/玉葱/葉ねぎ/オレンジ	焼きおにぎり お茶 豆乳りんご	たんぱく質 脂 質	566 kcal 22.4 g 18.6 g
10 金	ごはん 鮭のみそバター煮 いんげんのごま和え 豆腐のすまし汁 キウイ	精白米/三温糖/無塩バター/ごま/薄力粉	牛乳/鮭/米みそ/絹ごし豆腐/★たまご	さやいんげん/にんじん/こまつな/ねぎ/★キウイ/ほうれん草ペースト	ポパイマトレーヌ 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	522 kcal 24.5 g 13.6 g
11 土	肉うどん さつま芋のオレンジ煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/調合油/三温糖/さつまいも/無塩バター/お菓子	牛乳/豚モモ肉/棒チーズ	ほうれんそう/にんじん/ねぎ/りんごジュース/フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	577 kcal 17.0 g 11.6 g
13 月	ごはん マーボ豆腐 きゅうりとささみの和え物 チンゲン菜とコーンのスープ かわちばんかん	精白米/三温糖/ごま油/かたくり粉/ごま/マカロニ/黒砂糖	牛乳/押し豆腐/豚ひき肉/八丁みそ/米みそ/鶏ささ身/きな粉	ねぎ/にら/にんにく/しょうが/きゅうり/チンゲンサイ/にんじん/とうもろこし缶	黒糖マカロニあべかわ 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	591 kcal 25.1 g 17.0 g
14 火	ごはん 肉じゃが しらす和え 大根の味噌汁 バナナ	精白米/じゃがいも/しらたき/調合油/三温糖/かたくり粉	豚モモ肉/しらす干し/油揚げ/米みそ/木綿豆腐/鶏ひき肉/干ひじき/★たまご/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/ほうれんそう/りょくとうもやし/だいこん/バナナ	豆腐チキンナゲット 牛乳 オレンジジュース	たんぱく質 脂 質	560 kcal 25.0 g 17.4 g
15 水	ラーメン ぎょうざ 中華きゅうり フルーツゼリー	干しうどん/三温糖/ごま油/ぎょうざの皮/精白米	牛乳/焼き豚/豚ひき肉/チーズ/かつお節	ほうれんそう/とうもろこし缶/ねぎ/キャベツ/にら/にんにく/しょうが/きゅうり	おかかチーズおにぎり お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	590 kcal 18.3 g 8.0 g
16 木	はちみつサンド 鶏肉のムニエルソースかけ ジャーマンポテト かぶとほたてのスープ オレンジ	食パン/はちみつ/マーガリン/薄力粉/調合油/三温糖/じゃがいも/はいが米	牛乳/鶏モモ肉/★ソーセージ/ほたて缶/★ロースハム	玉葱/にんにく/トマト缶/かぶ/かぶ(葉)/オレンジ/レタス/とうもろこし缶	レタスチャーハン お茶 牛乳	たんぱく質 脂 質	559 kcal 21.1 g 22.6 g
17 金	ふりかけご飯 さばの竜田揚げ ひじきのサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 フルーツミックス	精白米/かたくり粉/調合油/★マヨネーズ (卵不使用) /薄力粉/無塩バター/三温糖/いちごジャム	調製豆乳/さば/干ひじき/★ロースハム/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳	しょうが/にんじん/きゅうり/トマト/玉葱/葉ねぎ/★キウイ/もも缶/みかん缶/パイン缶	いちごジャムのスコーン 牛乳 豆乳りんご	たんぱく質 脂 質	664 kcal 22.8 g 26.2 g
18 土	きつねうどん 新じゃがが芋のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/じゃがいも/調合油/お菓子	牛乳/油揚げ/鶏ひき肉/棒チーズ	にんじん/ほうれんそう/ねぎ/フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	516 kcal 18.2 g 14.6 g
20 月	厚揚げ丼 もやしのサラダ わかめスープ オレンジ	精白米/調合油/三温糖/ごま油/ごま/食パン	牛乳/生揚げ/豚ひき肉/八丁みそ/★ロースハム/チーズ	キャベツ/にんじん/しょうが/りょくとうもやし/きゅうり/トマト/ねぎ/わかめ/オレンジ/玉葱/青ピーマン	ピザトースト 牛乳 牛乳オレンジ	たんぱく質 脂 質	608 kcal 24.4 g 21.5 g
21 火	ごはん 鶏の塩こうじ焼き トマトのさっぱりサラダ 実だくさん汁 バナナ	精白米/塩こうじ/調合油/三温糖/じゃがいも/糸こんにゃく/薄力粉	牛乳/鶏モモ肉/木綿豆腐/米みそ	しょうが/トマト/玉葱/しそ葉/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/バナナ	ちんすこう 牛乳 牛乳	たんぱく質 脂 質	609 kcal 20.3 g 20.0 g
						食塩相当量	0.9 g



令和6年 5月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安になります。

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
22 水	豆乳担々そうめん 切干し大根のサラダ かぼちゃの素焼き オレンジヨーグルトドリンク	そうめん/ごま油/三温糖/調合油/はいが米	牛乳/豚ひき肉/米みそ/調製豆乳/まぐろ缶/ヨーグルト	ねぎ/にんにく/りよくとうもやし/にんじん/チンゲンサイ/切干しいんこん/きゅうり/トマト/かぼちゃ/オレンジジュース 100%/梅干し/さき	梅おにぎり お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	537 kcal 19.3 g	
23 木	ミルクロール じゃが芋のグラタン アスパラサラダ 白菜とベーコンのスープ かわちばんかん	ミルクロール/じゃがいも/調合油/パン粉/はいが米/かたくり粉/三温糖/ごま	牛乳/まぐろ缶/生クリーム/チーズ/★ベーコン/大豆/ちりめんじゃこ	玉葱/えのきたけ/アスパラガス/赤ピーマン/黄ピーマン/はくさい	大豆とじゃこのふりかけごはん お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	491 kcal 15.8 g	
24 金	ごはん 豆腐の中華煮 三色ごま和え かぼちゃとわかめの味噌汁 フルーツゼリー	精白米/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま/薄力粉/無塩バター	押し豆腐/豚肩ロース/米みそ/★たまご/牛乳	にんじん/はくさい/たけのこ/干し椎茸/チンゲンサイ/しょうが/にんにく/ほうれんそう/りよくとうもやし/かぼちゃ/ねぎ/わかめ/パイン缶/干しぶどう	ハッブルケーキ 牛乳 りんごジュース	エネルギー たんぱく質	602 kcal 20.9 g	
25 土	五目うどん キャベツと豚肉のソテー 棒チーズ フルーツ	干しうどん/三温糖/調合油/お菓子	牛乳/油揚げ/豚肩ロース肉/棒チーズ	にんじん/はくさい/ほうれんそう/ねぎ/キャベツ/りよくとうもやし/フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	508 kcal 17.8 g	
27 月	納豆ご飯 豚肉のネギ塩炒め 酢みそあえ なすの味噌汁 バナナ	精白米/ごま油/ごま/かたくり粉/三温糖/さつまいも/無塩バター/ごま	納豆/豚肩ロース/かまぼこ/米みそ/牛乳	こねぎ/こまつな/ねぎ/しょうが/きゅうり/わけぎ/わかめ/なす/えのきたけ/バナナ	スイートポテト お茶 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質	530 kcal 17.4 g	
28 火	ゆかりごはん 磯部揚げ ごぼうのサラダ かぶと油揚げのみそ汁 オレンジ	精白米/薄力粉/調合油/★マヨネーズ(卵不使用)/ごま/三温糖	牛乳/★焼き竹輪/★たまご/あおりのり/★ロースハム/油揚げ/米みそ/やわらか杏仁缶	ごぼう/にんじん/きゅうり/トマト/かぶ/かぶ(葉)/オレンジ/みかん缶/パイン缶	やわらか杏仁豆腐 お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	453 kcal 12.6 g	
29 水	きこり風ペンネ コーンサラダ えのきのチキンスープ ピーチヨーグルト	ペンネ/調合油/三温糖/ごま/ごま油	牛乳/★ベーコン/生クリーム/鶏むね肉/ヨーグルト/さくらえび	玉葱/にんにく/生しいたけ/トマト缶/レタス/きゅうり/とうもろこし缶/にんじん/えのきたけ/キャベツ/もも缶/にら	にらチヂミ お茶 牛乳オレンジ	エネルギー たんぱく質	487 kcal 17.2 g	
30 木	ジャムサンド (いちご) 鶏のオレンジ焼き トマトイタリアン チンゲン菜のスープ かわちばんかん	食パン/いちごジャム/マーガリン/三温糖/調合油/精白米	牛乳/鶏モモ肉/チーズ/木綿豆腐/干ひじき/油揚げ/まぐろ缶	マーマレードジャム/にんにく/しょうが/トマト/玉葱/パセリ/チンゲンサイ/わかめ/にんじん	ひじきの炊き込みご飯 お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質	507 kcal 19.9 g	
31 金	ごはん 肉団子と野菜の甘辛煮 もやしのナムル じゃが芋とねぎの味噌汁 メロン	精白米/かたくり粉/調合油/さつまいも/三温糖/ごま/ごま油/じゃがいも/食パン/マーガリン/はちみつ	牛乳/鶏ひき肉/油揚げ/米みそ/チーズ	玉葱/れんこん/さやいんげん/りよくとうもやし/にんじん/ねぎ/メロン	はちみつチーズトースト 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質	625 kcal 22.3 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	565 kcal 16.8 g	タンパク質 食塩相当量	20.0 g 2.2 g

入園、進級してから1か月が経ちますね。まずは毎日がんばったお子さんをたくさん褒めてあげましょう！お子さんたちは少しずつ新しい環境に慣れ、泣いてばかりのお子さんも給食を食べてくれるようになりました。好きなメニューはあったかな？玄関の給食展示を見て「おいしそうだね！」「全部食べたの？」等親子の会話が聞こえてくるのも嬉しく思います。人気のメニューは今後レシピ紹介もしていきますので参考にしてみてくださいね！リクエストもお待ちしています♡

【5月の予定】

1日 お誕生日会

端午の節句にちなんでこいのぼりをイメージした行事食を提供します。

