

5月予定献立表

2024/05

西野山保育園

	13 27(月)	14 28(火)	1 15 29(水)	2 16 30(木)	17 31(金)	18 (土)
献立	ごはん 肉豆腐 豚ひき肉 30 焼き豆腐 55 たまねぎ 40 えのきたけ 10 ねぎ 10 しょうゆ 4 三温糖 2 みりん 1 しょうが	ごはん ◎ポークビーンズ 豚肉 20 大豆水煮 30 ベーコン 5 にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 0.7 三温糖 0.7 油 1	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 鶏肉 60 塩こうじ 4 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし	ごはん 魚の梅みそ焼き さば 40 みそ 2.5 うめ干し 3 みりん 4 油 1 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし 豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	ごはん 中華風の炒め物 豚肉 30 にんじん 15 たけのこ 10 干しいたけ 2 たまねぎ 10 ピーマン 7 はるるめ 5 ねぎ 7 しょうゆ 2 みりん 2.5 オイスターソース 4 塩 0.2 油 1 にんにく しょうが ごま油 0.5 新玉のスープ たまねぎ 30 油揚げ 5 えのきたけ 8 にんじん 5 だし 150 しょうゆ 0.7 塩 0.3	鶏五目ごはん 米 40 鶏肉 20 油揚げ 5 たけのこ 8 にんじん 6 ごんにやく 5 しめじ 3 ごぼう 3 いんげん 3 みりん 1 しょうゆ 5 だし きゅうりのカリカリ きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 0.2 もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 3 みそ 3 煮干だし 150
	清美オレンジ オレンジ 20	きゅうりと大根の梅酢あえ きゅうり 25 だいこん 15 酢 2 うめ干し 0.5 三温糖 1 かつお節 しょうゆ 0.8	根菜のみそ汁 だいこん 8 にんじん 8 ごぼう 6 しめじ 5 ねぎ 3 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150 ごま油	豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	新玉のスープ たまねぎ 30 油揚げ 5 えのきたけ 8 にんじん 5 だし 150 しょうゆ 0.7 塩 0.3	
おやつ	五平もち もち米 米 みそ 三温糖 ごま 牛乳 150cc	ボンア黒ごま 白玉粉 豆腐 油 三温糖 BP 黒ごま (乳児:ごま塩おにぎり) 牛乳 150cc	(1・15日) レモンパン 米粉 BP 油 牛乳 粉糖 レモン果汁 他 牛乳 150cc	(29日) こいのぼりの ケーキ 小麦粉 牛乳 卵 バター 他 牛乳 150cc	せんべい ☆ばんかん 牛乳 150cc	ふかし芋 さつまいも 牛乳 150cc
延長	せんべい	大学芋	ドーナツ	フライドポテト	鮭おにぎり	
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんの リクエストメニューです。		29日はお誕生日会です！ こいのぼりのケーキで お祝います♪			
献立	20 (月)	7 (21)(火)	8 22(水)	9 23(木)	10 24(金)	11 25(土)
	ごはん さわらのレモンしょうゆ焼き さわら 40 三温糖 1.5 塩 0.1 しょうゆ 3 片栗粉 4.5 油 3 レモン果汁 2 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし なめこのみそ汁 なめこ 10 豆腐 10 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	ごはん えびとそら豆のかき揚げ えび 25 ☆そら豆 20 ☆新玉ねぎ 30 小麦粉 6 卵 6 塩 0.3 油 5 小松菜ときゃべつのごまあえ ごまつな 15 春キャベツ 20 さば缶 5 しょうゆ 0.5 ごま 1 水菜のすまし汁 みすな 15 にんじん 7 えのき 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150	新しょうがごはん しょうが 0.5 米 40 しょうゆ 4 みつば 3 鶏肉と高野の季節煮 高野豆腐 4 鶏肉 30 にんじん 25 ☆えんどう豆 12 しめじ 8 たけのこ 10 じゃがいも 25 しょうゆ 5 みりん 4 三温糖 1.3 だし 1 塩 0.2 小松菜のすまし汁 ごまつな 15 しいたけ 5 にんじん 7 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん ◎鮭のトマトソース さけ 40 小麦粉 4 油 1 トマト缶 10 たまねぎ 8 にんにく 三温糖 1 ケチャップ 5 しょうゆ 1 塩 0.4 こしょう ごぼうのサラダ ごぼう 18 きゅうり 20 みそ 2 しょうゆ 1 三温糖 0.5 ごま 1 大根のみそ汁 だいこん 30 油揚げ 5 みそ 3 だし 150	ごはん とうふのつくねと ふきの煮物 鶏ひき肉 30 木綿豆腐 30 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 10 きくらげ 1 しょうが かつお節 1 塩 0.7 油 2 ごま油 1 大根のかつおあえ だいこん 20 だいこんの葉 5 かつお節 1 ごま 1 塩 0.2 しょうゆ 0.6	ごはん チャンプル 豚肉 25 木綿豆腐 60 もやし 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 10 きくらげ 1 しょうが かつお節 1 塩 0.7 油 2 ごま油 1 きゃべつのみそ汁 キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150
おやつ	◎水ようかん 小豆粉 寒天 三温糖 塩 牛乳 150cc	わらびもち わらびもち粉 三温糖 きな粉 (乳児:きな粉パン) 牛乳 150cc	芋スティック さつま芋 油 三温糖 牛乳 150cc	ふきの葉ごはんの おにぎり 米 ふきの葉 油 しょうゆ みりん ちりめんじゃこ お茶 牛乳 150cc	きな粉蒸しパン 米粉 BP 油 牛乳 三温糖 きな粉 牛乳 150cc	スティックパン 牛乳 150cc
延長	蒸しパン	梅おにぎり	せんべい	いもち	クッキー	
	子ども達に人気の レモンしょうゆ焼きです！ たくさん食べてね♪	21日はおべんとう日です！ ふじ、ゆりさんは 遠足へ行きます(^^)		旬の食材のふきを 使います(^^)		

新しいクラスにも慣れてきて、あっという間に5月になりました♪
5月は連休がありますが、体調を崩さないように手洗いうがいも意識して
いきましよう！
ふきや新しょうが、そら豆など旬の食材もたくさん使います！お楽しみに
(^^)

今月のおべんとう日は
5/21(火)です！

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	
乳児	目標 420	17	11.5	190	2	
乳児	予定献立栄養量	464	19	14.5	225	2
幼児	目標 570	23.5	16	260	2.5	
幼児	予定献立栄養量	536	22	16.8	255	2.4

