

# 5月予定献立表

2026/05

西野山保育園

	11 25 (月)	12 26 (火)	13 27 (水)	14 28 (木)	1 15 29 (金)	2 16 30 (土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>マーボー春雨豆腐 豚ミンチ 15 木綿豆腐 40 はるさめ 7.5 ☆たまねぎ 30 にんじん 10 ☆ゆでたけのこ10 干しいたけ 2 ねぎ 4 しょうが ☆にんにく 塩 0.1 三温糖 0.8 しょうゆ 3.7 みりん 1 酒 1 オイスターソース 3.3 油 3</p> <p>チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 酒 だし 150 ごま油 0.5</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の山賊焼き 鶏肉 60 しょうが ☆にんにく しょうゆ 2 ごま油 2</p> <p>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</p> <p>春キャベツのみそ汁 ☆キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>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 しょうゆ 1 ケチャップ 5 塩 0.4 しょうゆ</p> <p>切干大根のごま酢和え 切干大根 3 きゅうり 10 にんじん 5 油揚げ 4 酢 2 三温糖 0.6 しょうゆ 1.2 ごま 2 三温糖 0.3 しょうゆ 0.3 しょうゆ(うすくち) 0.3</p> <p>新玉ねぎのスープ ☆たまねぎ 20 えのきたけ 8 だし 150 しょうゆ 0.7 塩 0.3</p>	<p>ごはん</p> <p>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 ☆ゆでたけのこ 10 ☆じゃがいも 25 しょうゆ 5 みりん 4 三温糖 1.3 だし</p> <p>春大根のみそ汁 ☆だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 だし 150</p> 	<p>&lt;1日&gt; ごはん えびとそら豆 のかき揚げ えび 25 ☆そらまめ 23 ☆たまねぎ 28 米粉 4 BP0.4 片栗粉 4 油 3 塩 0.3 (乳)白身魚と そら豆のかき揚げ 白身魚 30</p> <p>&lt;15,28日&gt; ごはん さわらの塩焼き ☆さわら 40 塩 0.2 キャベツのごまあえ ☆キャベツ 20 小松菜 15 サバ缶 5 人参 5 ごま 1 しょうゆ 1</p> <p>豆腐のすまし汁 豆腐 15 ねぎ 3 乾燥わかめ 0.3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>焼きそば 焼きそばめん 80 豚肉 15 ☆キャベツ 40 ☆たまねぎ 20 もやし 10 ピーマン 5 にんじん 5 ウスターソース 15 塩 0.1 かつお節 1 あおのり 0.5 油 3</p> <p>もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p> 	
	おやつ	<p>きなこパン コッペパン きな粉 三温糖 油</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>フライドポテト ☆じゃがいも 油 塩 パセリ</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>わらびもち わらび餅粉 三温糖 きな粉 塩</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>&lt;14日&gt; みかんゼリー クラッカー みかんジュース みかん缶 ゼラチン 牛乳150cc</p> <p>&lt;28日&gt; びわの Cappuccino 小麦粉 BP 三温糖 ☆びわ</p> <p>牛乳150cc</p>	<p>新しょうがごはん のおにぎり 米 ☆新しょうが みつば しょうゆ</p> <p>お茶</p>	<p>せんべい</p> <p>牛乳 150cc</p>
	延長	おにぎり	パン	クッキー	せんべい	蒸しパン	
		☆は旬の食材です。 				定番メニューの えびとそら豆のかき揚げ!!	
献立	<p>ごはん</p> <p>牛肉と新ごぼうの煮物 牛肉 30 ☆ごぼう 25 れんこん 18 にんじん 18 こんにゃく 12 いんげん 3 しょうが しょうゆ 4 三温糖 1.5 みりん 1.5 だし</p> <p>麩とわかめのみそ汁 麩 1.2 乾燥わかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 3 だし 150</p> <p>清見オレンジ ☆清見オレンジ 40</p>	<p>おべんとう日</p> 	<p>ごはん</p> <p>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 25 ☆ふき 18 高野豆腐 2 米粉 2 片栗粉 1 しょうゆ 4 みりん 2.5 三温糖 0.8 塩 0.1 片栗粉 3 酒 2 だし</p> <p>かぶのかつおあえ かぶ 15 かぶの葉 10 かつお節 1 しょうゆ 0.8</p>	<p>ごはん</p> <p>インディアンポテト 豚肉 40 ☆じゃがいも 65 ほうれんそう 10 ☆たまねぎ 30 にんじん 25 ケチャップ 7 ウスターソース 2 片栗粉 0.5 小麦粉 0.5 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 カレー粉 0.1 塩 0.1 しょうゆ 油 4</p> <p>コーンスープ ☆たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>さばの竜田揚げ さば 40 小麦粉 1 片栗粉 1 しょうゆ 2 酒 1 油 2 しょうが</p> <p>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</p> <p>小松菜のみそ汁 こまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>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 0.5 油 2 ごま油 1</p> <p>きのこのスープ しめじ 8 しいたけ 8 えのきたけ 8 にんじん 8 ねぎ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.5</p>	
	おやつ	<p>みたらし蒸しパン 米粉 三温糖 BP 豆乳 油 しょうゆ 片栗粉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>こいのぼりの ソフトクッキー 小麦粉 さつまいも BP 三温糖 豆乳</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>ふきの葉ごはん のおにぎり こまつな ちりめんじゃこ かつお節 ごま しょうゆ みりん 油 お茶</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>レモンラスク フランスパン 粉糖 レモン果汁</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>おかき 昆布</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>焼き芋 さつまいも</p> <p>牛乳 150cc</p>
	延長	パン	せんべい	クラッカー	芋スティック	おにぎり	
		米粉の蒸しパンは ふんわりもちりで おいしいですよ!			みんなだいすき インディアンポテト		

1カ月経ち、新しいクラスにも慣れてきたようです(´▽`)b 今月はそら豆や、ふきなどの春の食材を使います。子ども達にお手伝いしてもらったり、カウンターに置いて触れてもらおうと思っています。暑い日が増えていきそうです。こまめな水分補給を心がけましょう!

今月の  
おべんとう日は  
5/19(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	416	17.2	11.6	191	1.8
	予定献立栄養量	447	17.7	13.3	198	1.9
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.3
	予定献立栄養量	514	20.4	15.4	224	2.1

