

5月 献立表

★今月のおたんじょう会★
5月22日(月)

<旬の食材>
春キャベツ、チンゲン菜、新じゃがいも
トマト、絹さや



令和5年度
あけぼの保育園

| 日付 | 午前おやつ (1~2歳) | 昼食 | 午後おやつ | 主な材料 | | | 乳児 | 幼児 | 補食 | | |
|---------------|-----------------|----|-----------------|---|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---|------------|------------|---------------------|
| | | | | 血や肉をつくるもの | 熱や力になるもの | 体の調子をよくするもの | | | | | |
| 1 | 15 | 月 | アンパンマン煎餅 牛乳 | ご飯、味噌汁、アジの生姜煮 青菜の納豆チーズ和え、りんご | ひじき蒸しパン 牛乳 | 油揚げ、アジ、納豆、チーズ、牛乳 | 米、砂糖、ホットケーキMix、ごま油 | キャベツ、小松菜、生姜、人参、コーン、りんご、ひじき | E 497 kcal | E 534 kcal | ジャムサンド |
| | | | | | | | | | P 25.7 g | P 29.1 g | 食パン イチゴジャム |
| | | | | | | | | | F 14 g | F 13.1 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.6 g | NaCl 1.8 g | |
| 6 | 20 | 土 | サラダせんべい 牛乳 | そばろ丼、味噌汁 厚揚げの詰め煮、オレンジ | きな粉蒸しパン 牛乳 | 鶏挽肉、厚揚げ、豆乳、きな粉、牛乳 | 米、サラダ油、砂糖、里芋 ホットケーキMix | 生姜、コーン、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ 人参、グリーンピース、オレンジ | E 563 kcal | E 582 kcal | / |
| | | | | | | | | | P 21.6 g | P 23 g | |
| | | | | | | | | | F 17.6 g | F 16.5 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.8 g | NaCl 2 g | |
| 8 | 29 | 月 | アンパンマン煎餅 牛乳 | ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物、パイン | 小松菜ドーナツ 牛乳 | 鯖、高野豆腐、豆乳、牛乳 | 米、小町麦、ホットケーキMix、サラダ油、砂糖 | わかめ、大根、人参、チンゲン菜 パイナップル、小松菜 | E 594 kcal | E 685 kcal | ジャムサンド |
| | | | | | | | | | P 23.3 g | P 26.4 g | 食パン イチゴジャム |
| | | | | | | | | | F 24.8 g | F 27.4 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.7 g | NaCl 1.9 g | |
| 9 | 23 | 火 | マンナウエハース 牛乳 | ご飯、味噌汁、鶏肉の塩焼き もやしのソテー、オレンジ | わかめとしらすのポテト焼 牛乳 | 油揚げ、鶏肉、しらす、牛乳 | 米、塩麴、サラダ油、じゃが芋、片栗粉 | チンゲン菜、もやし、玉ねぎ、小松菜、人参 コーン、オレンジ、わかめご飯の素 | E 426 kcal | E 447 kcal | おかかおにぎり |
| | | | | | | | | | P 22.3 g | P 24.9 g | 米、かつお節 |
| | | | | | | | | | F 11.8 g | F 10 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.6 g | NaCl 1.9 g | |
| 10 | 24 | 水 | クラッカー 牛乳 | ご飯、すまし汁、たら味の味噌マヨ焼き フレンチサラダ、バナナ | ミルクくすもち 牛乳 | たら、牛乳、きな粉 | 米、マヨドレ、砂糖、サラダ油、片栗粉 | 白菜、えのき、キャベツ、胡瓜、コーン、バナナ | E 440 kcal | E 464 kcal | ツナおにぎり |
| | | | | | | | | | P 21.1 g | P 23.5 g | 米、ツナ |
| | | | | | | | | | F 11.9 g | F 9.9 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.1 g | NaCl 1.2 g | |
| 11 | 25 | 木 | 量食べよ 牛乳 | ハヤシライス 大根とツナのサラダ、りんご | いもようかん 牛乳 | 豚肉、ツナ、牛乳 | 米、サラダ油、小麦粉、砂糖 マヨドレ、さつま芋 | 玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ、ブロッコリー 大根、人参、胡瓜、りんご、粉寒天 | E 504 kcal | E 532 kcal | ホットケーキ |
| | | | | | | | | | P 15.9 g | P 16.5 g | ホットケーキMix 牛乳、バター |
| | | | | | | | | | F 15.3 g | F 14 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.1 g | NaCl 1.2 g | |
| 12 | 26 | 金 | カルシウムせんべい 牛乳 | ご飯、味噌汁、鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ、バナナ (12日のみわかめご飯) | 手作りクッキー 牛乳 | 油揚げ、鶏肉、スキムミルク、牛乳 | 米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、マヨドレ バター、砂糖、小麦粉 | 大根、生姜、にんにく、胡瓜、人参、バナナ (12日のみわかめご飯の素) | E 618 kcal | E 701 kcal | そばろおにぎり |
| | | | | | | | | | P 20.3 g | P 23.4 g | 米、鶏むき肉 |
| | | | | | | | | | F 25.8 g | F 29.5 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.1 g | NaCl 1.2 g | |
| 13 | 27 | 土 | サラダせんべい 牛乳 | 鶏肉のフォー風うどん ブロッコリーのおかか和え、オレンジ | だまこみたらし 牛乳 | 鶏肉、花かつお、牛乳 | うどん、サラダ油、ごま油、米 砂糖、片栗粉 | もやし、しめじ、赤パプリカ、糸三つ葉 ブロッコリー、キャベツ、人参、オレンジ | E 405 kcal | E 436 kcal | / |
| | | | | | | | | | P 16.7 g | P 16.5 g | |
| | | | | | | | | | F 13.6 g | F 11.4 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.4 g | NaCl 1.4 g | |
| 16 | 30 | 火 | マンナウエハース 牛乳 | ご飯、味噌汁、豚肉の生姜焼き さつま芋のレーズン煮、オレンジ | カルシウムトースト 牛乳 | 豚肉、粉チーズ、牛乳 | 米、サラダ油、砂糖、さつま芋、 バター、食パン、白ごま | チンゲン菜、大根、玉ねぎ、生姜 レーズン、オレンジ、青のり | E 538 kcal | E 591 kcal | おかかおにぎり |
| | | | | | | | | | P 21.6 g | P 23.8 g | 米、かつお節 |
| | | | | | | | | | F 18.2 g | F 18 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.3 g | NaCl 1.5 g | |
| 17 | 31 | 水 | クラッカー 牛乳 | 食パン、クリームシチュー キャベツサラダ、りんご | あさりの炊き込みご飯 麦茶 | 鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム 高野豆腐、あさり | 食パン、じゃが芋、小麦粉 サラダ油、バター、砂糖、米 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、黄パプリカ、りんご 17日そらまめ、31日グリーンピース | E 457 kcal | E 493 kcal | ツナおにぎり |
| | | | | | | | | | P 17 g | P 18.2 g | 米、ツナ |
| | | | | | | | | | F 13.9 g | F 12.9 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.4 g | NaCl 1.7 g | |
| 18 | / | 木 | 量食べよ 牛乳 | ご飯、野菜スープ、さわらのカレームニエル ひじきサラダ、ストロベリーヨーグルト | きな粉鬆ラスク 牛乳 | 鯖、大豆、ヨーグルト スキムミルク、きな粉、牛乳 | 米、カレー粉、片栗粉、サラダ油 砂糖、ごま油、小町麦、バター | 玉ねぎ、小松菜、ひじき、胡瓜、人参 コーン、苺ジャム | E 490 kcal | E 528 kcal | ホットケーキ |
| | | | | | | | | | P 22 g | P 24.7 g | ホットケーキMix 牛乳、バター |
| | | | | | | | | | F 17.9 g | F 17.5 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.1 g | NaCl 1.1 g | |
| 19 | / | 金 | カルシウムせんべい 牛乳 | ご飯、味噌汁、マーメイドチキン コールスローサラダ、バナナ | 大根餅 牛乳 | 鶏肉、牛乳 | 米、砂糖、サラダ油、片栗粉、小麦粉、ごま油 | チンゲン菜、えのき、マーメイド、キャベツ 胡瓜、人参、コーン、バナナ、大根、青のり | E 486 kcal | E 521 kcal | そばろおにぎり |
| | | | | | | | | | P 21.6 g | P 23.9 g | 米、鶏むき肉 |
| | | | | | | | | | F 11.7 g | F 10.8 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.8 g | NaCl 2.1 g | |
| 子どもの日 お誕生会 | 2 | 火 | マンナウエハース 牛乳 | 枝豆ご飯、野菜スープ、鯉のほりハンバーグ さつま芋サラダ、オレンジ | 春巻きかぶとパイ 牛乳 | 豚挽き肉、木綿豆腐、豆乳 焼きちくわ、牛乳 | 米、パン粉、さつま芋、マヨドレ 春巻きの皮、砂糖、サラダ油 | 枝豆、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、レーズン ケチャップ、胡瓜、人参、オレンジ、りんご | E 548 kcal | E 590 kcal | おかかおにぎり |
| | | | | | | | | | P 19 g | P 20.5 g | 米、かつお節 |
| | | | | | | | | | F 18.2 g | F 18.1 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.4 g | NaCl 1.6 g | |
| お誕生会 | 22 | 月 | アンパンマン煎餅 牛乳 | タコライス、野菜スープ かみかみサラダ、白桃缶 | ミルクプリンオレンジソースがけ カルシウムウエハース 牛乳 | 豚挽き肉、チーズ、牛乳 | 米、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉 カルシウムウエハース | 玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、にんにく キャベツ、トマト、ブロッコリー、コーン 切り干し大根、人参、胡瓜、白桃缶、粉寒天 オレンジジュース | E 542 kcal | E 585 kcal | ジャムサンド |
| | | | | | | | | | P 19.4 g | P 21.2 g | 食パン イチゴジャム |
| | | | | | | | | | F 17.4 g | F 17.5 g | |
| | | | | | | | | | NaCl 1.7 g | NaCl 2 g | |

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。