



# 5月献立表



★今月のおたんじょう会★  
5月20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、納豆



令和6年度  
あけぼの保育園

| 日付    |    |   | 午前おやつ<br>(0～2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                                                                  |  |  | E 538 kcal<br>P 19.6 g<br>F 19.6 g<br>NaCl 1.2 g |    | E 607 kcal<br>P 22.9 g<br>F 21.9 g<br>NaCl 1.4 g |    | ホットケーキ                                       |    |
| 2     | 16 | 木 | 星食べよ牛乳                      | ご飯（2日お弁当のみわかめおにぎり）<br>味噌汁、鶏肉の唐揚げ<br>ポテトサラダ、バナナ                                                                 | ジャムサンド牛乳             | 鶏肉、牛乳                       | 米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋<br>マヨドレ、食パン                     |  | わかめ、生姜、にんにく<br>きゅうり、人参、バナナ、苺ジャム<br>お弁当以外：大根                                  |  |  |                                                  |    |                                                  |    | ホットケーキMIX<br>牛乳、バター                          |    |
| 7     | 20 | 火 | 7日たべっこBABY<br>20日アンパンマン煎餅牛乳 | ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き<br>高野豆腐の煮物、白桃缶                                                                                    | きな粉小豆蒸しパン牛乳          | さば、高野豆腐、牛乳<br>きな粉、つぶあん      | 米、小町麦、砂糖<br>ホットケーキMix、サラダ油                      |  | キャベツ、大根、人参、チンゲン菜、白桃缶                                                         |  |  | E 618 kcal<br>P 24.7 g<br>F 23.3 g<br>NaCl 1.6 g |    | E 697 kcal<br>P 28 g<br>F 25.7 g<br>NaCl 1.9 g   |    | 7日おかかおにぎり<br>米、花かつお<br>20日ジャムサンド<br>食パン、苺ジャム |    |
| 8     | 22 | 水 | クラッカー牛乳                     | ご飯、味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き<br>もやしのソテー、りんご                                                                                | 大根もち牛乳               | あさり、鶏肉、牛乳                   | 米、塩麴、サラダ油、片栗粉<br>小麦粉、ごま油                        |  | チンゲン菜、もやし、玉ねぎ、小松菜<br>人参、コーン、りんご、大根、青のり                                       |  |  | E 500 kcal<br>P 21.1 g<br>F 16.7 g<br>NaCl 2.1 g |    | E 545 kcal<br>P 23.2 g<br>F 16.3 g<br>NaCl 2.4 g |    | ツナおにぎり<br>米、ツナ                               |    |
| 9     | 23 | 木 | 星食べよ牛乳                      | ご飯、すまし汁、たら味噌マヨ焼<br>ブロッコリーのおかか和え、みかん缶                                                                           | ミルクくすもち牛乳            | たら、花かつお、牛乳、きな粉              | 米、マヨドレ、片栗粉、砂糖                                   |  | 白菜、えのき、ブロッコリー<br>キャベツ、人参、みかん缶                                                |  |  | E 422 kcal<br>P 21.2 g<br>F 11.1 g<br>NaCl 1.1 g |    | E 436 kcal<br>P 23.8 g<br>F 8.7 g<br>NaCl 1.2 g  |    | ホットケーキ<br>ホットケーキMIX<br>牛乳、バター                |    |
| 10    | 24 | 金 | カルシウム煎餅牛乳                   | ご飯、野菜スープ、さわらのカレームニエル<br>コールスローサラダ、ストロベリーヨーグルト                                                                  | お好み焼き牛乳              | さわら、ヨーグルト、スキムミルク<br>鶏挽肉、牛乳  | 米、カレー粉、片栗粉、サラダ油<br>砂糖、小麦粉、マヨドレ                  |  | 玉ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり<br>人参、コーン、苺ジャム                                             |  |  | E 530 kcal<br>P 22.1 g<br>F 19.6 g<br>NaCl 1.4 g |    | E 582 kcal<br>P 24.9 g<br>F 19.8 g<br>NaCl 1.5 g |    | わかめおにぎり<br>米、わかめ                             |    |
| 11    | 25 | 土 | きな粉餅せんべい牛乳                  | 鶏肉のフォー風うどん<br>ツナじゃが、オレンジ                                                                                       | だまこみだし牛乳             | 鶏肉、ツナ、牛乳                    | うどん、サラダ油、ごま油<br>じゃが芋、米、砂糖、片栗粉                   |  | もやし、しめじ、赤パプリカ、糸三つ葉<br>玉ねぎ、オレンジ                                               |  |  | E 450 kcal<br>P 16.6 g<br>F 13.7 g<br>NaCl 1.3 g |    | E 469 kcal<br>P 17 g<br>F 12.3 g<br>NaCl 1.5 g   |    |                                              |    |
| 13    | 27 | 月 | アンパンマン煎餅牛乳                  | ご飯、味噌汁、アジの生姜煮<br>青菜の納豆和え、みかん缶                                                                                  | バナナスコーン牛乳            | 油揚げ、あじ、納豆、牛乳                | 米、砂糖、バター、ホットケーキMix                              |  | キャベツ、小松菜、人参、コーン<br>みかん缶、バナナ                                                  |  |  | E 530 kcal<br>P 25.1 g<br>F 15.9 g<br>NaCl 1.4 g |    | E 580 kcal<br>P 28.5 g<br>F 15.7 g<br>NaCl 1.6 g |    | ジャムサンド<br>食パン<br>イチゴジャム                      |    |
| 14    | 28 | 火 | たべっこBABY牛乳                  | ご飯、味噌汁、マーメレードチキン<br>炒り豆腐、バナナ                                                                                   | 手作りクッキー牛乳            | 鶏肉、木綿豆腐、スキムミルク、牛乳           | 米、砂糖、サラダ油<br>バター、小麦粉                            |  | チンゲン菜、もやし、マーメレード<br>玉ねぎ、人参、にら、バナナ                                            |  |  | E 587 kcal<br>P 22.7 g<br>F 23.5 g<br>NaCl 1.2 g |    | E 638 kcal<br>P 24.8 g<br>F 24.6 g<br>NaCl 1.4 g |    | おかかおにぎり<br>米、かつお節                            |    |
| 15    | 29 | 水 | クラッカー牛乳                     | 食パン、クリームシチュー<br>鉄分たっぷりサラダ、りんご                                                                                  | あさりの炊き込みご飯<br>麦茶     | 鶏肉、牛乳、スキムミルク<br>ツナ、高野豆腐、あさり | 食パン、じゃが芋、サラダ油<br>小麦粉、バター、マヨドレ、砂糖、米              |  | 人参、玉ねぎ、ひじき<br>ほうれん草、りんご<br>15日そら豆、29日グリーンピース                                 |  |  | E 548 kcal<br>P 16.2 g<br>F 18.7 g<br>NaCl 1 g   |    | E 597 kcal<br>P 16.7 g<br>F 18.5 g<br>NaCl 1.2 g |    | ツナおにぎり<br>米、ツナ                               |    |
|       | 30 | 木 | 星食べよ牛乳                      | ハヤシライス<br>さつま芋のサラダ、オレンジ                                                                                        | 白ごまおこし牛乳             | 豚肉、牛乳                       | 米、サラダ油、小麦粉、さつま芋<br>砂糖、マヨドレ、マシュマロ、バター<br>あられ、白ごま |  | 玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ<br>ブロッコリー、きゅうり、人参、オレンジ                                     |  |  | E 472 kcal<br>P 17.9 g<br>F 16 g<br>NaCl 1.5 g   |    | E 510 kcal<br>P 19.4 g<br>F 15.2 g<br>NaCl 1.8 g |    | ホットケーキ<br>ホットケーキMIX<br>牛乳、バター                |    |
| 17    | 31 | 金 | カルシウム煎餅牛乳                   | ご飯、味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>フレンチサラダ、りんご                                                                                  | 小松菜ドーナツ牛乳            | 豚肉、豆乳、牛乳                    | 米、サラダ油、砂糖<br>ホットケーキMix、グラニュー糖                   |  | チンゲン菜、大根、玉ねぎ、生姜、キャベツ<br>きゅうり、コーン、りんご、小松菜                                     |  |  | E 522 kcal<br>P 20.7 g<br>F 15.7 g<br>NaCl 1.4 g |    | E 562 kcal<br>P 22.4 g<br>F 15.8 g<br>NaCl 1.6 g |    | わかめおにぎり<br>米、わかめ                             |    |
| 18    |    | 土 | きな粉餅せんべい牛乳                  | そばろ丼、味噌汁<br>厚揚げの含め煮、オレンジ                                                                                       | 焼き芋牛乳                | 鶏挽肉、厚揚げ、牛乳                  | 米、サラダ油、砂糖、里芋、さつま芋                               |  | 生姜、コーン、ほうれん草、キャベツ<br>玉ねぎ、人参、グリーンピース、オレンジ                                     |  |  | E 467 kcal<br>P 17.7 g<br>F 14 g<br>NaCl 1.5 g   |    | E 491 kcal<br>P 18.6 g<br>F 12.6 g<br>NaCl 1.8 g |    |                                              |    |
| 子どもの日 | 1  | 水 | クラッカー牛乳                     | 枝豆ごはん、野菜スープ、鯉のほりハンバーグ<br>マカロニサラダ、パイ                                                                            | 春巻きかぶとパイ牛乳           | 豚肉、木綿豆腐、豆乳<br>焼きちくわ、牛乳      | 米、パン粉、マカロニ、マヨドレ<br>春巻きの皮、砂糖、サラダ油                |  | 枝豆、キャベツ、小松菜<br>玉ねぎ、レーズン、ケチャップ、人参<br>きゅうり、コーン、パイナップル、りんご                      |  |  | E 517 kcal<br>P 18.3 g<br>F 18 g<br>NaCl 1.4 g   |    | E 555 kcal<br>P 19.7 g<br>F 17.3 g<br>NaCl 1.6 g |    | ツナおにぎり<br>米、ツナ                               |    |
| お誕生日会 | 21 | 火 | たべっこBABY牛乳                  |  タコライス、ミルクスープ<br>かみかみサラダ、パイ | メロンゼリー<br>ココアウエハース牛乳 | 豚挽き肉、チーズ、牛乳、生クリーム           | 米、サラダ油、砂糖、ごま油<br>メロンゼリーの素、ココアウエハース              |  | 玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、トマトピューレ<br>にんにく、キャベツ、トマト、チンゲン菜、コーン<br>切干大根、きゅうり、パイナップル、バナナ |  |  | E 563 kcal<br>P 19.6 g<br>F 19.6 g<br>NaCl 1.5 g |    | E 605 kcal<br>P 20.8 g<br>F 19.7 g<br>NaCl 1.8 g |    | おかかおにぎり<br>米、かつお節                            |    |

※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。