

認定こども園—関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	黄：熱や力となる	赤：血や肉になる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	せんべい 豆乳	鮭の味噌焼き キャベツのサラダ 大根の味噌汁 オレンジ ハンバーグ	味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 塩 コショウ ケチャップ	米 かにかまぼこ 鶏ひき肉 ハム	米	鶏 かにかまぼこ	ごはん 豆乳	おまん 豆乳	未599 以467
2	火	ビスケット 豆乳	ほうれん草のサラダ じゃが芋のコンソメスープ	塩 コショウ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	米 鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 コーン 人参	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未584 以403
6	土	クッキー 豆乳	チキンカレー 福神漬け	カレー コンソメ	米 豆乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未677 以494
8	月	せんべい 豆乳	ポークケチャップ マカロニサラダ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 マカロニ	米 玉葱	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん 豆乳	ピーチケーキ 豆乳	未722 以561
9	火	ビスケット 豆乳	かじきのカレー揚げ 大豆入りひじき煮 じゃが芋の味噌汁	味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖	米 小麥粉 油	米 小麥粉 油	にんにく 人参 キヤベツ ピーマン 人参	ごはん 豆乳	ホットケーキ 豆乳	未638 以613
10	水	クッキー 豆乳	玉葱の味噌汁 オレンジ お弁当の日	だし汁 味噌	米 お弁当	米 お弁当	人参 玉葱	お弁当	バナナ蒸しパン 豆乳	未398 以360
11	木	せんべい 豆乳	ハンバーグ もやしのサラダ 豆腐の味噌汁	塩 コショウ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱 ピーマン 人参 もやし きゅうり 人参 ほうれん草 バナナ	ごはん 豆乳	野菜蒸しパン 豆乳	未626 以437
12	金	ビスケット 豆乳	焼き魚 切干し大根の煮物 麴の味噌汁	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 かまぼこ 油揚げ	米 かまぼこ 油揚げ	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未527 以340
13	土	クッキー 豆乳	肉じゃが 豆腐の味噌汁	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未692 以519
15	月	せんべい 豆乳	鶏もも肉の磯辺揚げ きゅうりのみ 大根の味噌汁	塩 味噌 だし汁 味噌	米 鶏もも肉	米 鶏もも肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ごまホットケーキ 豆乳	未642 以489
16	火	ビスケット 豆乳	ミートローフ きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁	塩 コショウ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ホットケーキ 豆乳	未660 以489
17	水	クッキー 豆乳	たけのこご飯 ひじきハンバーグ ほうれん草のお浸し 花麴のすまし汁	だし汁 味噌 味噌 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 油揚げ	米 油揚げ	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ゼリー 豆乳	未508 以463
18	木	せんべい 豆乳	カレー バナナ	カレー	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ゼリー 豆乳	未546 以349
19	金	ビスケット 豆乳	鶏肉の甘辛煮 きゅうりの梅おかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏もも肉	米 鶏もも肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	コーンお焼き 豆乳	未618 以484
20	土	クッキー 豆乳	麻婆豆腐 麴の味噌汁	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未621 以440
22	月	せんべい 豆乳	ミートローフ コーンサラダ 玉葱の味噌汁	コンソメ ケチャップ 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ホットケーキ 豆乳	未704 以538
23	火	ビスケット 豆乳	ドライカレー 春雨サラダ 麴の味噌汁	カレー コンソメ	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未519 以324
24	水	クッキー 豆乳	キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	小豆蒸しパン 豆乳	未621 以451
25	木	せんべい 豆乳	鶏もも肉のバーベキューソース ツナサラダ	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 油 コンソメ	米 鶏もも肉	米 鶏もも肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	おからマフィン 豆乳	未621 以468
26	金	ビスケット 豆乳	さわらの味噌焼き 中華風酢の物 豆腐の味噌汁	味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 さくら	米 さくら	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ホットケーキ 豆乳	未658 以483
27	土	クッキー 豆乳	コーンサラダ バナナ	シチュー	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未692 以533
29	月	せんべい 豆乳	厚揚げのそぼろあんかけ 竹輪のサラダ わかめの味噌汁	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	人参蒸しパン 豆乳	未735 以557
30	火	ビスケット 豆乳	かじきの照り焼き もやし煮	醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	大豆スコーン 豆乳	未599 以371
31	水	クッキー 豆乳	じゃが芋の味噌汁 オレンジ シウマイ 豆腐の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 鶏ひき肉	米 鶏ひき肉	人参 玉葱	ごはん 豆乳	バナナ 豆乳	未577 以402

{5月の目標}

生活リズムを
つくりましょう
(早寝・早起き・朝ごはん)

10日(水)

お弁当の日
愛情弁当お願い致します。
フルーツは、園
で出しますので、お
か
ずの中には入れない
で
ください。



17日(水)

誕生会
ごんはいりません



23日(水)

クッキング
ゆで卵の殻むき
(3、4、5歳児)
たんぼぼ、ゆり、ひま
わり組さんは、エプロ
ン、三角巾を忘れない
ようにしてください。

卵はどんな食品？

鉄分はほうれん草の2倍、カルシウムは牛乳の1.5倍も含まれています。
肉や魚など他のたんぱく質の多い食品にはない卵の特徴です。

