



5月 献立予定表



認定こども園—関南保育園

{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
ごはんはいりません



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。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	せんべい 牛乳	鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツのサラダ 大根の味噌汁 オレンジ ごいのほりオムレツ	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 塩 コショウ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	米 鮭 かにかまぼこ 卵 鶏ひき肉 ハム 鶏もも肉 牛乳 豚ロース肉	ごはん ごはん ごはん	豆乳蒸しパン 牛乳	未599 以467
2	火	ビスケット 牛乳	ほうれん草のサラダ じゃが芋のコンソメスープ	醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	米 チーズ じゃが芋 米 じゃが芋	ごはん ごはん	こいのほりクッキー 牛乳	未584 以403
6	土	クッキー 牛乳	チキンカレー 福神漬け バナナ	カレールー	米 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	リングドーナツ ジュース	未677 以494
8	月	せんべい 牛乳	ポークケチャップ マカロニサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	米 マカロニ 米 小麦粉 油 じゃが芋	ごはん	ピーチケーキ 牛乳	未722 以561
9	火	ビスケット 牛乳	かじきののりカレー揚げ 大豆入りひじき煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	米 小麦粉 油 じゃが芋	ごはん	アツプルパイ 牛乳	未638 以613
10	水	クッキー 牛乳	玉葱の味噌汁 オレンジ お弁当の日	だし汁 味噌	米 玉葱 オレンジ	お弁当	バナナ蒸しパン 牛乳	未398 以360
11	木	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き もやしのサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	だし汁 醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 米 米	ごはん	野菜蒸しパン 牛乳	未626 以437
12	金	ビスケット 牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物 麴の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	米 米 米	ごはん	バーンクレープ 牛乳	未527 以340
13	土	クッキー 牛乳	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	米 じゃが芋	ごはん	バターロール ジュース	未692 以519
15	月	せんべい 牛乳	鶏もも肉の磯辺揚げ きゅうりもみ 大根の味噌汁	塩 みりん 塩 だし汁 味噌	米 小麦粉 米 油 小麦粉	ごはん	ごまクッキー 牛乳	未642 以489
16	火	ビスケット 牛乳	ミートローフ きゅうりのサラダ 玉葱の味噌汁	塩 ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 パン粉 米	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	未660 以489
17	水	クッキー 牛乳	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 メロン	だし汁 醤油 味噌 醤油 だし汁 醤油	米 米 米 花麴 米	たけのこ ごはん	プリンパフェ	未508 以463
18	木	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	米 米	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未546 以349
19	金	ビスケット 牛乳	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 みりん 醤油 梅 だし汁 味噌	米 片栗粉 油 じゃが芋	ごはん	コーンお焼き 牛乳	未618 以484
20	土	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 麴の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	米 片栗粉 米	ごはん	ミニあんぱん ジュース	未621 以440
22	月	せんべい 牛乳	ミートローフ コーンソー 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 じゃが芋 パン粉 油	ごはん	プリンマフィン 牛乳	未704 以538
23	火	ビスケット 牛乳	卵のカレーチーズ焼き 春雨サラダ 麴の味噌汁	カレー粉 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 春雨 米	ごはん	カスタードパイ ジュース	未519 以324
24	水	クッキー 牛乳	ひじき入り炒り豆腐 キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 米 米	ごはん	小豆蒸しパン 牛乳	未621 以451
25	木	せんべい 牛乳	鶏もも肉のバーベキューソース ツナサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 油 コンソメ	米 米	ごはん	おからマフィン 牛乳	未621 以488
26	金	ビスケット 牛乳	さわらの西京焼き 中華風酢の物 豆腐の味噌汁	味噌 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 米	ごはん	チーズケーキ 牛乳	未658 以483
27	土	クッキー 牛乳	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	米 じゃが芋	ごはん	ウインナーパン ジュース	未692 以533
29	月	せんべい 牛乳	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 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	米 片栗粉	ごはん	人参蒸しパン 牛乳	未735 以557
30	火	ビスケット 牛乳	かじきの照り焼き もやし煮 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	米 米 米	ごはん	大豆スコーン 牛乳	未599 以371
31	水	クッキー 牛乳	シウマイ すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	米 米 米	ごはん	バナナ せんべい ジュース	未577 以402

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。

