

【5月の目標】

生活リズムを
作りましよう



11日(月)
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
下さい。



20日(水)

誕生会
ごはんは

いいですね。



26日(火)

クッキン
ぐ
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

下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	金	ビスケット 牛乳	こいのぼりオムレツ ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ハム	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 オレンジ	ゼリー せんべい ジュース	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 15. 2g 12. 4g 1. 2g	340cal 9. 6g 3. 0g 1. 1g
2	土	せんべい お茶	シチュー バナナ 牛乳	シチュールー	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ビスケット お茶	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	701g 18. 6g 16. 2g 0. 6g	493g 13. 5g 12. 3g 0. 5g
7	木	クッキー お茶	ベーコンオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン マカロニ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ごはん	ココアクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	658cal 19. 0g 18. 4g 1. 8g	442cal 14. 0g 16. 3g 1. 5g
8	金	せんべい 牛乳	かじきのカラフル煮 キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 ピーマン にんにく 人参 コーン 人参 キャベツ	ごはん	ごはん	パームクーヘン ジュア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 23. 3g 18. 7g 1. 8g	442cal 22. 7g 16. 2g 1. 7g
9	土	ビスケット お茶	鶏肉の甘辛焼き ツナマヨサラダ 玉葱の味噌汁 牛乳	醤油 みりん マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ 牛乳	米	人参 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	537cal 22. 3g 20. 8g 1. 5g	439cal 18. 3g 19. 7g 1. 6g
11	月	せんべい 牛乳 お弁当の日	玉葱の味噌汁 バナナ	だし汁 味噌	牛乳		人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 オレンジ	お弁当	お弁当	ソフトケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	326cal 9. 5g 6. 5g 0. 9g	258cal 6. 5g 2. 8g 0. 9g
12	火	クッキー 牛乳	キッシュ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 鶏もも肉 生クリーム ツナ	米	玉葱 パプリカ 人参 ブロッコリー 人参 キャベツ 人参 グレープフルーツ	ごはん	ごはん	じゃが芋ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 20. 1g 15. 6g 1. 3g	495cal 15. 3g 14. 5g 1. 2g
13	水	ビスケット 牛乳	キャベツハンバーグ 切り干し大根のサラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ	米 パン粉 白すりごま	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	ごはん	カスタードパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 26. 4g 18. 5g 1. 9g	458cal 22. 4g 16. 9g 1. 4g
14	木	クッキー 牛乳	さわらの揚げ煮 すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 ピーマン	お弁当	お弁当	豆腐パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 23. 9g 15. 3g 1. 2g	452cal 23. 1g 14. 6g 1. 1g
15	金	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き フロコリーのおかか和え 大根の味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ かつお節	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん	ごはん	ほうれん草ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 20. 9g 17. 9g 1. 5g	336cal 16. 1g 14. 8g 1. 4g
16	土	クッキー お茶	厚揚げのそぼろあんかけ 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 砂糖 だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 バナナ	ごはん	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 17. 1g 18. 0g 1. 6g	306cal 11. 6g 12. 6g 1. 5g
18	月	せんべい 牛乳	かじきのごまケチャップ 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 油 片栗粉 小麦粉 白ごま じゃが芋	人参 にんにく 生姜 人参 きゅうり 人参 キャベツ	ごはん	ごはん	レモンのカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	648cal 21. 9g 23. 2g 1. 9g	430cal 17. 4g 18. 1g 1. 5g
19	火	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ごはん	バナナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	746cal 22. 9g 30. 8g 2. 1g	549cal 18. 6g 28. 3g 2. 3g
20	水	クッキー 牛乳	たけのこご飯 松風焼き ほうれん草のなめ煮和え 豆腐のすまし汁 イチゴ	だし汁 醤油 醤油 味噌 砂糖 醤油 味噌 だし汁 味噌	油揚げ 鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 花麩	米 パン粉 白ごま	人参 たけのこ 人参 葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 イチゴ	たけのこ ごはん	たけのこ ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	660cal 27. 2g 20. 8g 2. 0g	595cal 25. 3g 16. 3g 2. 0g
21	木	せんべい 牛乳 誕生会	ギョウザ もやし煮 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 もやし ピーマン 人参 人参 オレンジ	ごはん	ごはん	ミニクリームパン ジュア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 17. 9g 15. 8g 2. 3g	339cal 12. 5g 12. 4g 2. 5g
22	金	ビスケット 牛乳	甘塩紅鮭 大根の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭	米 白すりごま	人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	526cal 22. 0g 10. 1g 1. 4g	472cal 16. 8g 8. 9g 1. 4g
23	土	クッキー お茶	ハヤシライス バナナ 牛乳	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	456cal 13. 3g 15. 0g 1. 3g	392cal 7. 4g 9. 0g 1. 2g
25	月	せんべい 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 エビ 豆腐 油揚げ	米 油 片栗粉 春雨	人参 玉葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり アスパラ 人参 キャベツ	ごはん	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	499cal 13. 0g 11. 5g 1. 7g	398cal 6. 4g 7. 5g 1. 5g
26	火	ビスケット 牛乳 クッキン グ	卵のカレー焼き ブロッコリーサラダ 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 チーズ 卵	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 人参 ピーマン コーン 人参 玉葱	ごはん	ごはん	オレンジカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	609cal 23. 1g 19. 6g 1. 9g	377cal 18. 0g 17. 1g 2. 0g
27	水	クッキー 牛乳	和風梅子キン 竹輪ときゅうりのサラダ 麩の味噌汁 オレンジ	醤油 砂糖 みりん マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 竹輪	米 油 片栗粉 白すりごま 麩	人参 ねぎ 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 25. 5g 20. 9g 2. 0g	466cal 20. 5g 19. 6g 2. 1g
28	木	せんべい 牛乳	煮製豆腐 キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ かまぼこ	米 白ごま じゃが芋	人参 しいたけ 人参 キャベツ 人参 ピーマン	ごはん	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 19. 9g 20. 4g 1. 5g	442cal 18. 1g 18. 1g 1. 5g
29	金	ビスケット 牛乳	さわらのごまみそ焼き ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 グレープフルーツ	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	さわら かまぼこ かつお節	米 白ごま	人参 ほうれん草 人参 大根 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ごはん	おからマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	647cal 23. 8g 22. 3g 1. 9g	457cal 22. 6g 20. 5g 2. 0g
30	土	クッキー お茶	麻婆豆腐 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	500cal 17. 5g 13. 4g 1. 7g	435cal 15. 0g 10. 0g 1. 6g