



5月

献立予定表



認定こども園

一関南保育園

【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(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。

12日(水)

クッキング

ゆで卵の殻むき

(3、4、5歳児)

たんぽぽ、ゆり

ひまわり組さん

は、エプロン

三角巾、マスク

を忘れないよう

に、して下さい。

20日(木)

誕生会

ごはんは

いりません。



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	栄養価	未満児	以上児
1	土	クッキー お茶	ミートソースごはん コンソメスープ ぎゅうにゅう バナナ	ケチャップ コンソメ	赤:血や肉になる 米 小麦粉 人参 玉葱 トマト ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 19.0g 20.9g 2.8g	371cal 14.1g 15.2g 3.3g
6	木	ビスケット 牛乳	ギョウザ はるさめサラダ わかめスープ	砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	米 春雨 人参 ぎゅうり コーン 玉葱	ごはん	じゃがいもケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 17.9g 20.5g 1.6g	418cal 13.2g 17.7g 1.5g
7	金	せんべい 牛乳	あんかけたまごやき もやしサラダ だいこんのみそしる オレンジ	砂糖 醤油 だし汁 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	米 片栗粉 玉葱 ぎゅうり もやし 人参 玉葱 大根 オレンジ	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	655cal 22.6g 24.7g 1.8g	452cal 18.0g 22.7g 1.7g
8	土	ビスケット お茶	カレーにじゃが たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	米 じゃが芋 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 14.8g 13.4g 1.2g	390cal 14.9g 13.9g 1.4g
10	月	クッキー 牛乳 お弁当の日	たまねぎのみそしる オレンジ	だし汁 味噌		お弁当	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	330cal 8.3g 6.4g 0.9g	235cal 4.8g 4.7g 0.6g
11	火	せんべい 牛乳	さけのあまずあんかけ やさいサラダ とうふのみそしる	ケチャップ 酢 砂糖 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	米 片栗粉 油 人参 キャベツ きゅうり 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 21.8g 16.7g 2.3g	343cal 16.9g 10.7g 2.6g
12	水	クッキー 牛乳 クッキング	たまごのチーズやき ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	カレー粉 ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	米 人参 玉葱 にんにく 生薑 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	やさいむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 21.5g 18.3g 2.3g	349cal 16.2g 15.1g 2.6g
13	木	ビスケット 牛乳	おからハンバーグ すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	米 片栗粉 じゃが芋 玉葱 ピーマン 人参	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 21.5g 24.6g 2.6g	398cal 17.3g 20.5g 2.6g
14	金	クッキー 牛乳	ほうれん草のサラダ だいこんのみそしる グレープフルーツ	味噌 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	米 人参 玉葱 ほうれん草 コーン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 グレープフルーツ	ごはん	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	687cal 27.6g 27.5g 1.8g	467cal 22.4g 22.6g 1.4g
15	土	せんべい お茶	マーボー豆腐 たまごスープ ぎゅうにゅう バナナ	醤油 みりん ごま油 コンソメ	米 片栗粉 じゃが芋 人参 玉葱 マカロニ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 15.5g 19.1g 1.9g	380cal 13.9g 17.2g 2.4g
17	月	クッキー 牛乳	かじきのケチャップあえ ポテトサラダ マヨネーズ キャベツのみそしる	砂糖 味噌 醤油 ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	米 片栗粉 油 じゃが芋 人参 玉葱 人参 キャベツ	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	781cal 22.4g 36.0g 1.8g	576cal 17.8g 32.3g 1.8g
18	火	せんべい 牛乳	エビいりとうふつくね キャベツのツナマヨサラダ じゃがいものみそしる グレープフルーツ	砂糖 醤油 みりん 砂糖 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	米 片栗粉 じゃが芋 人参 玉葱 グレープフルーツ	ごはん	かぼちゃマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	695cal 24.5g 27.4g 2.3g	496cal 20.0g 25.7g 2.4g
19	水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	米 人参 玉葱 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	555cal 17.8g 23.1g 1.7g	395cal 13.5g 22.0g 2.1g
20	木	せんべい 牛乳 誕生会	たけのこごはん とりにくのごまてりやき ブロッコリーおからあえ ふのすまじる オレンジ	醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 だし汁 醤油	米 人参 玉葱 竹の子 人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	たけの こは ん	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 22.4g 13.8g 2.3g	515cal 21.1g 11.1g 2.4g
21	金	クッキー 牛乳	さけのサクサクソテー ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	米 小麦粉 パン粉 白すりごま じゃが芋	ごはん	チーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	648cal 28.2g 27.1g 2.0g	451cal 24.5g 23.3g 1.8g
22	土	ビスケット お茶	ハヤシライス ぎゅうにゅう バナナ	ハヤシルー	米 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	508cal 15.8g 15.9g 1.4g	341cal 14.1g 13.9g 1.5g
24	月	クッキー 牛乳	かじきのににくふうやき カレーやさいサラダ だいこんのみそしる	醤油 みりん ごま油 砂糖 酢 カレー粉 油 だし汁 味噌	米 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	くろごまマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	660cal 23.0g 28.8g 2.6g	466cal 18.7g 25.2g 2.5g
25	火	せんべい 牛乳	とうふのごもくあげ ほうれん草のなめたけあえ じゃがいものみそしる	醤油 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉 油 じゃが芋 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	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	540cal 21.8g 12.6g 2.0g	322cal 16.9g 8.5g 1.9g
26	水	ビスケット 牛乳	ようふうたまごやき ツナとブロッコリーのマヨサラダ たまねぎのみそしる グレープフルーツ	ケチャップ コンソメ 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	米 人参 玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	やさいジュースビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 19.6g 26.9g 1.1g	444cal 15.3g 25.3g 1.1g
27	木	クッキー 牛乳	やきざかな キャベツのごまあえ ふのみそしる	砂糖 醤油 だし汁 味噌	米 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ミニロールケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	502cal 19.7g 10.3g 1.1g	270cal 14.6g 4.4g 0.8g
28	金	せんべい 牛乳	ポテトミートローフ アスパラガスのサラダ コンソメスープ オレンジ	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	米 じゃが芋 パン粉 白すりごま 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	いちごミルクむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	556cal 20.4g 15.5g 1.8g	345cal 15.7g 12.6g 2.2g
29	土	ビスケット お茶	あつおけちぎにのくのもの たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	米 片栗粉 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	523cal 16.5g 15.6g 1.3g	286cal 11.2g 9.6g 1.2g
31	月	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき ひじきのサラダ とうふのみそしる	だし汁 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	米 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	522cal 20.2g 19.2g 1.3g	320cal 15.4g 17.6g 1.2g