



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よう。

(早寝、早起き 朝ごはん)

10日(火)

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。

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。

11日(水)

クッキング

ゆで卵の殻むき

(3.4.5歳児)

たんぽぽ組

ゆり組

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。

感染対策をし、

各クラスごとに

クッキングを

行い、自分で

むいたゆで卵

を給食で食べ

ます。

感染状況により

中止になる場合

もあります。

19日(木)

誕生会

ごはんは

いりません。

ごはんは

いりません。

ごはんは

いりません。

ごはんは

いりません。

ごはんは

いりません。

ごはんは

いりません。

ごはんは

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
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる					
2	月	クッキー 牛乳	こいのぼりオムレツ ほうれんそうサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	チーズ のり ハム 卵	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	こいのぼりクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	503cal 13.4g 13.6g 1.6g	276cal 7.6g 8.2g 1.9g
6	金	ビスケット 牛乳	さわらのたつたあげ きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	700cal 26.8g 29.7g 1.9g	508cal 23.0g 25.3g 2.1g
7	土	せんべい お茶	ぶたにくとじゃがいもの あまからいたため たまねぎのみそしる バナナ ギゅうにゅう	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	ピーマン 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	533cal 21.3g 15.1g 1.4g	349cal 17.9g 13.4g 1.4g
9	月	ビスケット 牛乳	ギョウザ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ	米	人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	476cal 11.6g 13.2g 1.2g	261cal 5.7g 9.9g 1.1g
10	火	クッキー 牛乳 お弁当の日	じゃがいものみそしる オレンジ	だし汁 味噌		じゃが芋	人参 オレンジ	お弁当	いちごむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	312cal 13.5g 14.2g 0.7g	223cal 10.7g 8.5g 0.6g
11	水	せんべい 牛乳 クッキング	たまごのチーズやき ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ カレー粉 ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 豚ひき肉 チーズ	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	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	539cal 18.6g 14.0g 2.1g	312cal 12.5g 10.0g 2.4g
12	木	クッキー 牛乳	ぶたにくのこみやき ほうれんそうのおひたし とうふのみそしる オレンジ	醤油 酢 砂糖 ごま油 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ 豆腐 わかめ	米 白すりごま 白ごま	玉葱 にんにく 人参 ほうれん草 葱 オレンジ	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	619cal 25.3g 22.0g 1.7g	412cal 21.2g 24.6g 1.9g
13	金	ビスケット 牛乳	かじきのかわりあげ キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 カレー粉 醤油 だし汁 味噌	かじき 卵	米 油 片栗粉 白すりごま じゃが芋	にんにく 人参 キャベツ 人参	ごはん	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 19.6g 17.3g 1.7g	324cal 14.5g 11.4g 1.7g
14	土	クッキー お茶	あつあげとにんにくのもの たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	生姜 ピーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	610cal 22.7g 21.9g 1.6g	400cal 17.8g 17.2g 1.4g
16	月	せんべい 牛乳	さわらのみそマヨネーズ ツナサラダ とうふのみそしる	味噌 マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	さわら ツナ 豆腐 わかめ	米	人参 きゅうり キャベツ 玉葱	ごはん	もちもちチーズパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 29.2g 22.7g 1.6g	367cal 24.3g 19.8g 1.5g
17	火	クッキー 牛乳	スパニッシュオムレツ アスパラサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ 牛乳	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 アスパラ コーン 人参 玉葱 グレープフルーツ	ごはん	オレンジカップケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 19.3g 20.2g 1.9g	371cal 13.5g 15.0g 2.1g
18	水	せんべい 牛乳	とうふナゲット ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる	塩 ケチャップ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 大豆 ひじき	米 片栗粉 パン粉 油 白すりごま じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	587cal 24.1g 21.0g 1.6g	393cal 19.6g 18.6g 1.5g
19	木	ビスケット 牛乳 誕生会	たけのこごはん まつかぜやき ブロッコリーのおひたし ふのすましる オレンジ キッシュ	醤油 砂糖 みりん 味噌 砂糖 醤油 だし汁 醤油	油揚げ 鶏ひき肉 卵 牛乳 かまぼこ	米 白ごま パン粉 白ごま 花麴	人参 竹の子 絹さや 玉葱 葱 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 オレンジ	たけのこ ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 24.4g 26.5g 2.9g	436cal 18.8g 20.7g 2.3g
20	金	せんべい 牛乳	ほうれんそうのマヨネーズあえ コンソメスープ	マヨネーズ 醤油 コンソメ	卵 鶏もも肉 生クリーム 牛乳 ツナ	米	玉葱 パプリカ 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	にんじんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 21.3g 22.8g 1.9g	571cal 20.1g 21.7g 2.4g
21	土	クッキー お茶	ハヤシライス バナナ ぎゅうにゅう	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	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	498cal 18.5g 19.6g 1.5g	271cal 13.4g 19.8g 1.5g
23	月	ビスケット 牛乳	やきざかな キャベツに ふのみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 油揚げ かまぼこ	米 麴	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 22.9g 16.6g 1.4g	352cal 18.5g 10.5g 1.5g
24	火	クッキー 牛乳	キャベツバーグ きりぼしだいこんのサラダ じゃがいもスープ グレープフルーツ	ケチャップ バター 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 パン粉 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 切り干し大根 玉葱 グレープフルーツ	ごはん	カスタードパイ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 21.0g 19.0g 1.2g	382cal 16.0g 13.2g 1.1g
25	水	せんべい 牛乳	あつあげのケチャップに マカロニサラダ キャベツのスープ	コンソメ ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ	厚揚げ 豚ひき肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 コーン 人参 きゅうり 人参 キャベツ	ごはん	ココアケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 20.2g 26.4g 1.8g	408cal 15.5g 24.9g 1.9g
26	木	ビスケット 牛乳	さわらのかばやき すきこんぶのもの だいこんのみそしる オレンジ	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 油 片栗粉	生姜 人参 ピーマン 人参 大根 オレンジ	ごはん	トマトチーズクラッカー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 20.2g 26.4g 2.5g	408cal 15.5g 24.9g 2.9g
27	金	クッキー 牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ キャベツのみそしる	醤油 ごま油 醤油 だし汁 味噌	卵 油揚げ	米	人参 玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 キャベツ	ごはん	メロンパンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 24.7g 25.2g 1.1g	387cal 20.7g 20.2g 1.8g
28	土	せんべい お茶	カレーにくじゃが とうふのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	547cal 21.2g 17.7g 1.4g	363cal 17.8g 16.1g 1.4g
30	月	ビスケット 牛乳	さけのあまがしあえ キャベツのおかかあえ じゃがいものみそしる	醤油 酢 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 キャベツ 人参	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 23.8g 17.5g 1.7g	351cal 20.3g 11.7g 1.7g
31	火	せんべい 牛乳	みそやきにく もやしに とうふのみそしる グレープフルーツ	味噌 醤油 ごま油 醤油 みりん だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 もやし ピーマン 玉葱 グレープフルーツ	ごはん	プリン ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	607cal 26.6g 20.0g 1.8g	391cal 22.0g 16.5g 1.9g