



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(水)

17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

下さい。

18日(木)

誕生会

ごはんは
いりません。



23日(火)

クッキング

ゆで卵の殻むき
(3.4.5歳児)

たんぼぼ組
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、
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。

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					
1	月	せんべい 牛乳	かじきのマヨネーズ ツナサラダ だいこんのみそしる	マヨネーズ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき ツナ わかめ	米 小麦粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	669cal 27.3g 25.5g 1.8g	482cal 23.2g 23.6g 1.8g
2	火	ビスケット 牛乳	チキンハンバーグ アスパラサラダ コンソメスープ	ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	豆腐 鶏ひき肉 チーズ のり	米 片栗粉	人参 玉葱 アスパラガス 人参 コーン 人参 玉葱	ごはん	こいのぼりケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	425cal 14.3g 11.6g 1.4g	200cal 9.0g 5.7g 1.8g
6	土	クッキー お茶	ミートソースごはん グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト グレープフルーツ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	440cal 15.0g 14.2g 1.9g	276cal 13.2g 12.3g 2.0g
8	月	せんべい 牛乳	さかなのカレーあま ずきごんぶのにも じやがいのみそしる	カレー粉 砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭 ずき昆布 油揚げ かまぼこ	米 小麦粉 油 じゃが芋	人参 ビーマン 人参	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 26.0g 20.4g 2.5g	363cal 22.0g 17.9g 2.7g
9	火	クッキー 牛乳	あんかけたまごやき ブロッコリーのおかあ えとうふのみそしる グレープフルーツ オレンジ おちゃ	だし汁 砂糖 醤油 醤油 だし汁 味噌	卵 ひじき 鶏ひき肉 かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 グレープフルーツ オレンジ	ごはん	ヨーグルト せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 22.7g 13.8g 1.4g	330cal 17.9g 7.9g 1.1g
10	水	せんべい 牛乳 お弁当の日						お弁当	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	258cal 6.4g 5.5g 0.3g	150cal 2.3g 1.5g 0.1g
11	木	クッキー 牛乳	とうふのごもくあげ ほうれんそうのおひた しだいこんのみそしる	醤油 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ わかめ	米 片栗粉 油	人参 人参 ほうれん草 人参 大根	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	540cal 24.7g 24.0g 1.9g	342cal 20.3g 19.8g 1.7g
12	金	ビスケット 牛乳	かじきのケチャップチ ーズやき キャベツのツナマヨサ ラダ たまねぎのみそしる	ケチャップ マヨネーズ 砂糖 酢 だし汁 味噌	かじき チーズ ツナ 油揚げ	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 28.7g 29.9g 1.4g	430cal 24.8g 25.5g 1.4g
13	土	せんべい 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	474cal 15.9g 13.2g 1.5g	327cal 14.1g 13.9g 1.5g
15	月	ビスケット 牛乳	とうふとツナのたまご やき ひじきサラダ じやがいのみそしる	砂糖 醤油 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ ひじき 油揚げ	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参	ごはん	にんじんマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	629cal 24.8g 26.5g 1.5g	425cal 20.6g 21.7g 1.5g
16	火	クッキー 牛乳	トマトカレー バナナ おちゃ	カレールー	鶏もも肉	米	トマト にんにく バナナ	ごはん	ゼリー 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	543cal 13.9g 11.0g 0.8g	327cal 8.2g 5.3g 0.5g
17	水	ビスケット 牛乳 お弁当の日	オレンジ おちゃ				オレンジ	お弁当	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	278cal 7.7g 8.9g 0.2g	168cal 3.9g 2.3g 0.0g
18	木	せんべい 牛乳 誕生会	たけのこごはん ひじきハンバーグ ほうれんそうのなめた けあえ ふのすまじる グレー プフルーツ	砂糖 醤油 みりん 味噌 醤油 白だし	油揚げ 豚ひき肉 豆腐 ひじき	米 小麦粉 花麩	人参 竹の子 絹さや 玉葱 人参 人参 ほうれん草 なめ 茸 人参 玉葱 グレープ フルーツ	たけのこ ごはん	ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	542cal 22.0g 12.5g 2.2g	481cal 19.9g 9.5g 2.3g
19	金	ビスケット 牛乳	さかなのあまずあえ きりぼしだいこんの にも キャベツのみそしる	砂糖 醤油・酢 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 油揚げ かまぼこ	米 片栗粉 油	人参 切り干し大根 ビ ーマン 人参 キャベツ	ごはん	じやがいもきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 24.8g 19.0g 2.3g	379cal 20.8g 13.4g 2.4g
20	土	クッキー お茶	おやこに バナナ ぎゅうにゅう	みりん 醤油	卵 鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 グリンピース 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	441cal 15.1g 13.7g 1.3g	302cal 13.8g 12.8g 1.2g
22	月	せんべい 牛乳	さいきょうやき ひじきに たまねぎのみそしる オレンジ ゆでたまごのカレーチ ーズやき	砂糖 味噌 醤油 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌 カレー粉 ソース ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	カレー ひじき 油揚げ かまぼ こ わかめ	米	人参 キャベツ ビーマ ン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	とうふりバナナケー キ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	653cal 26.7g 25.5g 3.0g	472cal 22.8g 23.6g 3.1g
23	火	クッキー 牛乳 クッキング	ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ 砂糖 酢 醤油 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	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	585cal 17.2g 21.7g 2.2g	344cal 11.2g 15.0g 2.5g
24	水	ビスケット 牛乳	シュウマイ ちゅうかきゅうり わかめスープ	砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	シュウマイ わかめ	米	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	508cal 13.6g 14.3g 1.3g	269cal 7.8g 7.8g 1.2g
25	木	せんべい 牛乳	さけのみそやき キャベツのあまずあ え だいこんのみそしる	砂糖 味噌 みりん ご ま油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鮭 ツナ 油揚げ	米 白ごま	人参 キャベツ きゅう り 人参 大根	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	612cal 27.7g 25.0g 1.3g	410cal 22.5g 22.6g 1.2g
26	金	クッキー 牛乳	ツナオムレツ みそドレサラダ じやがいもスープ	コンソメ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 味噌 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ きゅう り 人参 玉葱	ごはん	にんじんチーズむし パン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 22.2g 25.1g 2.1g	379cal 18.0g 21.3g 2.1g
27	土	ビスケット お茶	あつあげのそぼろあん かけ バナナ ぎゅうにゅう	砂糖 みりん 醤油	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 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	532cal 17.7g 18.2g 1.0g	378cal 16.2g 16.8g 1.0g
29	月	クッキー 牛乳	かじきのあまからあげ キャベツのごまあえ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき わかめ	米 片栗粉 油 白すりごま	生姜 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	みかんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	587cal 22.5g 21.1g 2.4g	375cal 17.9g 15.7g 2.5g
30	火	ビスケット 牛乳	ぶたにくのバーベキュー ソース ほうれんそうサラダ とうふのみそしる オレンジ	ケチャップ ソース 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース わかめ 豆腐	米	人参 ほうれん草 コー ン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	619cal 24.0g 28.4g 1.3g	411cal 19.7g 23.9g 1.2g
31	水	せんべい 牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリーのツナマ ヨサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ 醤油 マヨネーズ コンソメ	ベーコン 卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー コ ーン 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 19.9g 18.5g 1.9g	502cal 16.6g 15.6g 2.1g