



# 5月予定献立表



令和6年度

認定こども園 東雲幼稚園

| 日  | 曜日 | 献立名   | 主な食材とその働き  |  |                              | 未満児<br>付け合わせ | おやつ             |                |
|----|----|---|--|--|------------------------------|--------------|-----------------|----------------|
|    |    |   | 血や肉、骨になる<br>食べもの(赤)  | 体の調子を整える<br>食べもの(緑)                                    | 熱や力になる<br>食べもの(黄)            |              | 未満児(9時)         | 全園児(3時)        |
| 1  | 水  | わかめオムレツ・ひじきの五目煮・鮭フレーク<br>あさりとかぼちゃの豆乳汁・キウイフルーツ       | 卵・脱脂粉乳・牛乳・豆乳<br>油揚げ・ちくわ・鮭フレーク<br>冷凍あさりむき身  | わかめ・人参・玉ねぎ・ひじき<br>いんげん・グリーンコーン缶<br>キャベツ・キウイフルーツ        | 油・さつまいも<br>砂糖                | レタス          | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 2  | 木  | ししゃものチーズフライ・マカロニサラダ<br>ゆでアスパラ・五目みそ汁・いちご             | ししゃも・粉チーズ・卵<br>ハム・豚肉・脱脂粉乳  | 粉パセリ・人参・コーン<br>きゅうり・アスパラ・ごぼう<br>かぼちゃ・ねぎ・いちご            | 小麦粉・パン粉・マカロニ<br>油・マヨネーズ・冷凍里芋 | ミニトマト        | 麦茶・お菓子          | 牛乳<br>ちまき風おにぎり |
| 3  | 金  | 憲法記念日   | <p>連休中の食事は…</p> <p>いよいよ楽しみにしていた大型連休！楽しい計画を立てられているご家庭も多いことでしょう。ただ、お出かけで外食が増えると、食生活は乱れがちに。いつもと同じ時間に食べることや栄養バランスなどにも気を配って、お休みを楽しんでください。</p> |  |                              |              |                 |                |
| 4  | 土  | みどりの日   |  |  |                              |              |                 |                |
| 5  | 日  | こどもの日   |  |  |                              |              |                 |                |
| 6  | 月  |   |  |  |                              |              |                 |                |
| 7  | 火  | チキンカレー・わかめサラダ・福神漬け・オレンジ<br>キャンディチーズ・豆腐とたまごのスープ      | 鶏むね肉・脱脂粉乳<br>チーズ・卵・絹ごし豆腐   | 玉ねぎ・人参・わかめ・コーン<br>きゅうり・福神漬け・ねぎ<br>オレンジ                 | じゃがいも<br>片栗粉                 | ピースご飯        | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 8  | 水  | みそラーメン・ゆで卵・春巻き<br>ほうれん草のナムル・バナナ                     | 豚ひき肉・脱脂粉乳<br>卵・冷凍春巻き・ハム  | ねぎ・キャベツ・人参<br>玉ねぎ・ら・コーン<br>ほうれん草・もやし・バナナ               | 中華麺・油・ごま<br>ごま油              | じゃこおにぎり      | 麦茶<br>ミニソーゼージ   | 牛乳・お菓子         |
| 9  | 木  | さわらとごぼうの煮つけ・ポテトサラダ<br>玉ねぎとわかめのみそ汁・黄桃缶               | さわら・ハム<br>脱脂粉乳   | ごぼう・玉ねぎ・小松菜<br>冷凍ミックスベジタブル<br>わかめ・黄桃缶                  | 砂糖・じゃがいも<br>マヨネーズ            | ミートボール       | 豆乳・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 10 | 金  | 豆腐の五目焼き・納豆野菜和え<br>キャベツと豚肉のみそ汁・キウイフルーツ               | 木綿豆腐・鶏むね肉<br>ひきわり納豆・ハム・豚肉<br>脱脂粉乳  | ねぎ・ひじき・人参<br>小松菜・もやし・キャベツ<br>キウイフルーツ                   | 片栗粉・さつまいも<br>マヨネーズ           | トマト          | 麦茶・お菓子          | 牛乳<br>ごまホットケーキ |
| 11 | 土  | 豚肉と昆布の炒め煮・なめたけ豆腐・のりたま<br>里芋と油揚げのみそ汁・ミニゼリー           | 豚肉・絹ごし豆腐<br>油揚げ・脱脂粉乳   | 人参・みみ昆布・なめたけ<br>切干大根・ねぎ                                | ごま油・冷凍里芋                     | ポイルウィンナー     | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 12 | 日  |   |  |  |                              |              |                 |                |
| 13 | 月  | 豚肉の甘みそ丼・トマトとわかめのナムル・オレンジ<br>ソーセージソテー・じゃがいもとあさりのみそ汁  | 豚肉・魚肉ソーセージ<br>冷凍あさりむき身<br>脱脂粉乳   | 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト<br>赤ピーマン・わかめ・いんげん<br>オレンジ                | 片栗粉・ごま油<br>油・じゃがいも           | ゆでブロッコリー     | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 14 | 火  | 厚揚げのケチャップ煮・小松菜のごま和え<br>大根と鶏肉のすまし汁・グレープフルーツ          | 厚揚げ・豚肉<br>鶏もも肉   | 玉ねぎ・人参・コーン・大根<br>粉パセリ・小松菜・キャベツ<br>チンゲン菜・グレープフルーツ       | 片栗粉・ごま                       | 粉ふきいも        | 麦茶<br>メンコちゃんゼリー | 牛乳・お菓子         |
| 15 | 水  | 肉団子の中華あん・きゅうりの昆布和え<br>中華風コーンスープ・パイン缶                | 豚ひき肉・卵   | 玉ねぎ・しいたけ・人参・パイン缶<br>ねぎ・ピーマン・きゅうり・塩昆布<br>グリーンコーン缶・干しいたけ | 片栗粉                          | 中華風冷奴        | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 16 | 木  | 鶏肉のごまみそ焼き・かぼちゃと玉ねぎのすまし汁<br>れんこんと切干大根のナポリタン風・キウイフルーツ | 鶏むね肉<br>ウィンナー  | 切干大根・ピーマン・人参<br>玉ねぎ・れんこん・水煮わかめ<br>かぼちゃ・キウイフルーツ         | 砂糖・ごま                        | キャンディチーズ     | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 17 | 金  | たけのご飯・アスパラバーグ・いちご<br>パスタサラダ・にらと豆腐のかきたま汁             | 鶏むね肉・油揚げ・卵<br>豚ひき肉・牛乳・脱脂粉乳<br>ツナ缶・木綿豆腐   | 細竹水煮・人参・干しいたけ<br>玉ねぎ・アスパラ・きゅうり<br>コーン・にら・いちご           | 米・パン粉・スパゲティ<br>マヨネーズ・片栗粉     |              | 麦茶・お菓子          | 牛乳<br>あんドーナツ   |
| 18 | 土  | たらの磯辺焼き・さんぴらごぼう<br>キャベツとコーンのみそ汁・バナナ                 | たら・豚ひき肉<br>油揚げ・脱脂粉乳  | 青のり・ごぼう・人参<br>いんげん・キャベツ・玉ねぎ<br>コーン・バナナ                 | 片栗粉・油・ごま<br>ごま油・砂糖           | ゆでアスパラ       | 豆乳・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 19 | 日  |   |  |  |                              |              |                 |                |
| 20 | 月  | ピースシチュー・チキンナゲット<br>さきいかサラダ・ミニトマト・ミニゼリー              | 鶏むね肉・牛乳・脱脂粉乳<br>冷凍チキンナゲット<br>さきいか  | 冷凍グリーンピース・玉ねぎ<br>人参・きゅうり・ミニトマト                         | じゃがいも<br>マヨネーズ               | 食パン          | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 21 | 火  | 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物・オレンジ<br>きゅうりの酢の物・じゃがいもとチンゲン菜のみそ汁    | 豚肉・焼き豆腐<br>ちくわ・脱脂粉乳  | 玉ねぎ・キャベツ・人参<br>えのきたけ・ねぎ・きゅうり<br>わかめ・チンゲン菜・オレンジ         | 砂糖・じゃがいも                     | 磯納豆          | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 22 | 水  | 豚汁うどん・煮玉子・キャンディチーズ<br>小松菜とコーンの納豆和え・バナナ              | 豚肉・脱脂粉乳・卵<br>チーズ・ひきわり納豆  | 大根・人参・ごぼう・ねぎ<br>小松菜・コーン・バナナ                            | ゆでうどん・砂糖<br>冷凍里芋・ごま油         | 鮭わかめおにぎり     | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 23 | 木  | 肉じゃが・チンゲン菜のしらすサラダ<br>大根のみそ汁・キウイフルーツ                 | 豚肉・しらす干し<br>油揚げ・脱脂粉乳   | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜<br>キャベツ・大根・わかめ<br>グリーンピース・キウイフルーツ         | じゃがいも・砂糖<br>油                | 鮭フレーク        | 麦茶<br>チーズかまぼこ   | 牛乳・お菓子         |
| 24 | 金  | さばと玉ねぎのみそ煮・鶏肉と里芋の五目汁<br>もやしとわかめのナムル・いちご             | さば・ハム<br>鶏もも肉・油揚げ  | 玉ねぎ・もやし・人参<br>わかめ・大根・ごぼう・ねぎ<br>いちご                     | 砂糖・ごま油<br>ごま・冷凍里芋            | 炒り卵          | 麦茶・お菓子          | 牛乳<br>フライドポテト  |
| 25 | 土  | お弁当の日   |  |  |                              |              |                 |                |
| 26 | 日  |   |  |  |                              |              |                 |                |
| 27 | 月  | 豚肉と野菜のごま炒め・豆腐入りかきたま汁<br>オーロラサラダ・いちご                 | 豚肉・ハム・脱脂粉乳<br>卵・絹ごし豆腐  | 玉ねぎ・アスパラ・ねぎ<br>人参・コーン・きゅうり<br>いちご                      | ごま・スパゲティ<br>マヨネーズ            | さつまいもの甘煮     | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 28 | 火  | 揚げ鶏の五目和え・きゅうりのゆかり和え<br>わかめともやしのスープ・みかん缶             | 鶏もも肉<br>大豆水煮缶  | 人参・ほうれん草・きゅうり<br>わかめ・もやし・ねぎ<br>みかん缶                    | 片栗粉・さつまいも<br>油               | しいたけご飯       | 豆乳・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 29 | 水  | 鮭のちゃんちゃん焼き・和風冷奴<br>じゃがいもと玉ねぎのすまし汁・バナナ               | 鮭・絹ごし豆腐<br>油揚げ   | キャベツ・人参・しめじ<br>玉ねぎ・バナナ                                 | 砂糖・じゃがいも                     | ソーセージソテー     | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |
| 30 | 木  | マーボー豆腐・キャベツのごま和え<br>焼きギョーザ・キウイフルーツ                  | 木綿豆腐・豚ひき肉<br>冷凍ギョーザ  | 玉ねぎ・ねぎ・キャベツ<br>小松菜・人参・キウイフルーツ                          | ごま油・砂糖<br>片栗粉・ごま             | チャーハン        | 麦茶・お菓子          | 牛乳<br>クラッカーサンド |
| 31 | 金  | 卵とアスパラのグラタン・トマトの和え物<br>ポイルウィンナー・コンソメスープ・オレンジ        | 卵・粉チーズ・脱脂粉乳<br>牛乳・ツナ缶・ウィンナー  | アスパラ・玉ねぎ・トマト<br>きゅうり・キャベツ・人参<br>えのきたけ・オレンジ             | マカロニ・砂糖<br>さつまいも             | ピラフ          | 麦茶・お菓子          | 牛乳・お菓子         |

## おたんじょうび おめでとう

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

17日(金)は誕生会です。

ご飯はいりません。

お箸とおしぼりを持たせてください。



|             | 以上児目標量 | 今月の平均 | 未満児目標量 | 今月の平均 |
|-------------|--------|-------|--------|-------|
| エネルギー(kcal) | 404    | 361   | 466    | 472   |
| たんぱく質(g)    | 20.3   | 19    | 18.6   | 19.6  |
| 脂質(g)       | 16.9   | 16.6  | 14     | 16.5  |
| 食塩(g)       | 1.6    | 1.7   | 1.5    | 1.5   |

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。

家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。

