

# 令和6年5月予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園



17(金)誕生会には「オムライス」「フライドチキン」と、二つの新献立を提供します。



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。毎年、そらまめの「さや」を子ども達に見せています。

絵本の「ソラマメくんのベッド」のお話のなかにあるように、割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」です。そら豆は21(火)のおやつ「そら豆ごはん」、27(月)「鶏肉とそら豆の中華煮」に提供します。亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくなる	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 水	じゃが芋のみそ汁 鮭の照焼き ほうれん草とツナのごま和え	リングドーナツ 牛乳	油揚げ/煮干し/ぎんざけ/ まぐろ 缶詰 油漬/普通牛乳	じゃがいも/ごま 乾/砂 糖	たまねぎ/ほうれん草/にんじん	418 21.5 20.4
2 木	ハヤシルウ ブロッコリーハムサラダ バナナ	クッキー おかき 牛乳	豚肉 もも/プレスハム/普通 牛乳	じゃがいも/砂糖	たまねぎ/にんじん/マッシュルー ム 水煮缶詰/ブロッコリー/コー ン 缶詰 ホール/バナナ	480 17.2 22.5
7 火	高野豆腐のみそ汁 ほっけ焼き 豚バラ肉と大根の煮物	ピーチゼリー クラッカーサンド 牛乳	凍り豆腐 乾/煮干し/ほっけ /豚肉 ばら/ホイップクリーム 乳 脂肪/普通牛乳		たまねぎ/にんじん/だいこん/い んげん/ぶなしめじ	406 21.5 20.8
8 水	わかめみそ汁 鶏のつくね焼き 白菜の和えもの オレンジ	◎ツナパン 牛乳	木綿豆腐/煮干し/鶏ひき肉 生/鶏卵/普通牛乳/蒸しか まぼこ/まぐろ 缶詰 水煮	パン粉 乾燥/大豆油/ 砂糖/片栗粉/ごま いる /ホットケーキミックス粉	湯通し塩蔵わかめ 塩抜き/たまね ぎ/白菜/にんじん/きゅうり/オ レンジ	449 24.3 24.2
9 木	生揚げのみそ汁 たらフライ 大根サラダ	◎ミルクィサブレ 牛乳	生揚げ/煮干し/まだら/鶏 卵/脱脂粉乳/普通牛乳	薄力粉/パン粉 乾燥/ 大豆油/砂糖/無塩パ ター	えのきたけ /こまつな/だいこん /にんじん/きゅうり	451 20.6 24.9
10 金	大根のしょうゆ汁 味噌漬け豚肉のソテー もやしの中華和え バナナ	クリームパン 牛乳	煮干し/豚肉 肩ロース/プレス ハム/普通牛乳	ごま油	長ねぎ/だいこん/ぶなしめじ/た まねぎ/にら/もやし/バナナ	460 21.4 20.4
11 土	キャベツスープ チキンソテー ポパイサラダ	せんべい ビスコ 牛乳	鶏肉 もも/加糖練乳/普通牛 乳	バター/大豆油/砂糖/ ごま いる	キャベツ/にんじん/エリンギ/た まねぎ/マッシュルーム 水煮缶詰 /ほうれん草/ひじき ほしひじき	467 18.6 29.4
13 月	なめこのみそ汁 豚肉と玉葱のカレー炒め 小松菜と卵の和え物	プチコロ 牛乳	煮干し/木綿豆腐/豚肉 もも /鶏卵/普通牛乳	片栗粉/大豆油/砂糖/ クロワッサン	なめこ /長ねぎ/たまねぎ/ピー マン/こまつな/白菜/にんじん	442 21.5 24.4
14 火	○スナッpentウのみそ汁 ぎせい豆腐 小松菜と卵のおかか和え グレープフルーツ	◎やきそば チーズ 麦茶	油揚げ/煮干し/木綿豆腐/ 豚ひき肉/鶏卵/かつお節/ 豚肉 ばら/プロセスチーズ	大豆油/砂糖/蒸し中華 麺	スナッpentウ 若ざや 生/たま ねぎ/にんじん/いんげん/生し いたけ/こまつな/もやし/グレー プフルーツ/だいたもやし/キャベツ	379 18.8 21.5
15 水	白菜とベーコンスープ 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーツナサラダ	南瓜プリン 揚げせんべい 牛乳	ベーコン/鶏卵/鶏肉 もも/ まぐろ 缶詰 水煮/普通牛乳 /クリーム 乳脂肪	はるさめ 普通はるさめ 乾 /砂糖	白菜/乾しいたけ/マーメレード/ ブロッコリー/コーン 缶詰 ホール/ かぼちゃ/てんぐさ 寒天	473 24.3 25.2
16 木	かぶのみそ汁 さばの香味焼き 切干大根と胡瓜のごま和え バナナ	マーラーカオ 牛乳	油揚げ/煮干し/まさば/鶏 卵/脱脂粉乳/普通牛乳	砂糖/ごま いる/薄力粉 /車糖 三温糖/大豆油	かぶ 葉/かぶ 根 皮むき 生/ぶ なしめじ/しょうが/長ねぎ/切干 大根/きゅうり/にんじん/バナナ	524 22.5 26
17 金	☆誕生会☆ ○オムライス キャベツスープ ○フライドチキン ポテトサラダ	◎ショートケーキ 牛乳	ウインナーソーセージ/鶏卵 /油揚げ/鶏肉 もも/普通牛 乳/プレスハム	白米/なたね油/砂糖/ 薄力粉/片栗粉/大豆油 /じゃがいも	たまねぎ/にんじん/いんげん/ キャベツ/しょうが/にんにく/き ゅうり/コーン 缶詰 ホール/いちご	694 26.7 34
18 土	豆腐のみそ汁 肉じゃが なめたけ和え	カルシウムまんじゅう 牛乳	木綿豆腐/煮干し/豚肉 ばら /普通牛乳	じゃがいも/しらたき/大 豆油/砂糖	長ねぎ/たまねぎ/にんじん/ほ うれん草/えのきたけ 味付け瓶詰	500 22.5 28.1

※○は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。

# 令和6年5月予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園



17(金)誕生会には「オムライス」「フライドチキン」と、二つの新献立を提供します。



これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。毎年、そらまめの「さや」を子ども達に見せています。

絵本の「ソラマメくんのベッド」のお話のなかにあるように、割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」です。そら豆は21(火)のおやつ「そら豆ごはん」、27(月)「鶏肉とそら豆の中華煮」に提供します。亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
20 月	大根のみそ汁 鮭の西京焼き 煮物	ミニベルギーワッフル 牛乳	絹ごし豆腐/煮干し/しろさけ /凍り豆腐 乾/鶏肉 もも/ 普通牛乳	砂糖/じゃがいも	だいこん/あさつき/にんじん/い んげん	371 25.9 17.6
21 火	かきたま汁 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ オレンジ	◎そら豆ごはん チーズ 麦茶	鶏卵/あさり缶/煮干し/大 型豚肉 ロース 脂身つき 生/プ レスハム/油揚げ/プロセス チーズ	大豆油/マカロニ・スパ ゲッティ/白米/ごまい り	チンゲン菜/しょうが/たまねぎ/ ピーマン/にんじん/きゅうり/ス イトコーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍 /オレンジ/そらまめ 未熟豆 生/ まこんぶ 素干し	411 19.2 19.2
22 水	ふのりのみそ汁 ○さわらの葱焼き キャベツマリネ バナナ	肉まん 牛乳	煮干し/木綿豆腐/さわら 生 /ロースハム/普通牛乳	砂糖/大豆油	長ねぎ/ふのり 素干し/しょうが/ キャベツ/にんじん/バナナ	447 24.6 19.4
23 木	ほうれん草のみそ汁 鶏肉の南部焼き キャベツのツナ和え	ストロベリームース クラッカー 牛乳	鶏肉 もも/まぐろ 缶詰 油漬 /ゼラチン/ホイップクリーム 乳脂 肪/普通牛乳	砂糖/ごま 乾/ごま油	ほうれん草/ぶなしめじ/長ねぎ /キャベツ/にんじん/いちご	455 21.6 26.5
24 金	小松菜のみそ汁 たらの竜田揚げ コールスローサラダ グレープフルーツ	◎きなこトースト 牛乳	煮干し/油揚げ/まだら/き な粉 全粒大豆 黄大豆/普通 牛乳	片栗粉/大豆油/砂糖/ 食パン/マーガリン	こまつな/しょうが/キャベツ/ きゅうり/にんじん/コーン 缶詰 ホール/グレープフルーツ	462 22.1 23.9
25 土	ほうれん草のスープ 焼肉風炒め 大根サラダ	メロンパン 牛乳	油揚げ/豚肉 もも/鶏卵/普 通牛乳	大豆油/ロールパン/ マーガリン/砂糖/薄力 粉	ほうれん草/にんじん/たまねぎ /だいこん 葉 生/キャベツ/ス イトコーン	392 20 22.5
27 月	中華風スープ ○鶏肉とそら豆の中華風 春雨三色和え オレンジ	◎かぼちゃのチーズ焼き 牛乳	木綿豆腐/鶏肉 もも/そらま め ふき豆/かに風味かまぼこ /ベーコン/パルメザンチー ズ/普通牛乳	ごま油/はるさめ 普通は るさめ 乾/砂糖/大豆油	カットわかめ/にんじん/しょうが /きゅうり/オレンジ/かぼちゃ/ たまねぎ	451 25.6 25.1
28 火	小松菜のみそ汁 さばの塩焼き 五目煮	メロンゼリー クッキー 牛乳	油揚げ/煮干し/まさば/生 揚げ/ゼラチン/普通牛乳	こんにゃく 精粉/砂糖	こまつな/えのきたけ /だいこん /にんじん/いんげん/メロン	412 20.8 22.6
29 水	親子煮 いそべ和え バナナ	◎ちゃんぽん麺 チーズ 麦茶	鶏肉 もも/鶏卵/豚肉 もも/ 蒸しかまぼこ/普通牛乳/プ ロセスチーズ	砂糖/大豆油/中華麺/ バター	たまねぎ/にんじん/みつば/生 しいたけ/ほうれん草/白菜/あ まのり 焼きのり/バナナ/キャ ベツ/絹さや/スイトコーン	352 18.7 11.8
30 木	にらたま汁 ○さわらのマリネ キャベツのチキンサラダ	こめ棒 きなこせんべい 牛乳	鶏卵/煮干し/さわら 生/鶏 肉 ささ身/きな粉 脱皮大豆 黄大豆/普通牛乳	強力粉 2等/なたね油/ 砂糖/サフラワー油 ハイ オレイック/和三盆糖	にら/にんじん/たまねぎ/きゅう り/キャベツ	374 22 18.6
31 金	開園記念カレー グリーンサラダ フルーツミックス	◎スコーン 牛乳	鶏肉 もも/鶏卵/普通牛乳	じゃがいも/大豆油/砂 糖/薄力粉/バター	たまねぎ/にんじん/きゅうり/ キャベツ/ほうれん草/コーン 缶 詰 ホール/みかん缶/もも缶/パ イン アップル 缶詰/ぶどう 干しぶどう	458 15.3 22.7

※○は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。