

令和6年5月予定献立表 ※両面あり

3歳未満児 聖光こども園

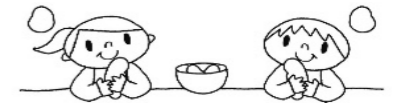


17(金)誕生会には「オムライス」「フライドチキン」と、二つの新献立を提供します。



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。



	間食 (午前)	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)
1	水	牛乳 ごはん 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	普通牛乳/油揚げ/煮干し/ぎんざけ/まぐろ 缶詰 油漬	白米/サプリ米/じゃがいも/ごま 乾/砂糖	たまねぎ/ほうれん草/にんじん	455 19.1 16.6
2	木	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーハムサラダ バナナ	クッキー おかき 牛乳	普通牛乳/豚肉 もも/プレスハム	白米/じゃがいも/大豆油/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	463 15.3 17.1
7	火	牛乳 アマランサスごはん 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	普通牛乳/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	白米/アマランサス/サプリ米	たまねぎ/にんじん/だいこん/いんげん/ぶなしめじ	427 19.2 16.9
8	水	牛乳 あわごはん 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	普通牛乳/木綿豆腐/煮干し/鶏ひき肉 生/鶏卵/蒸しかまぼこ/まぐろ 缶詰 水煮	白米/あわ/サプリ米/パン粉 乾燥/大豆油/砂糖/片栗粉/ごま いるり/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	469 21.3 20
9	木	牛乳 きびごはん 生揚げのみそ汁 たらふライ 大根サラダ	◎ミルクサーブレ 牛乳	普通牛乳/生揚げ/煮干し/まだら/鶏卵/脱脂粉乳	白米/きび/サプリ米/薄力粉/パン粉 乾燥/大豆油/砂糖/無塩バター	えのきたけ/こまつな/だいこん/にんじん/きゅうり	482 18.6 20.4
10	金	牛乳 麦ごはん 大根のしょうゆ汁 味噌漬豚肉のソテー もやし中華和え バナナ	クリームパン 牛乳	普通牛乳/煮干し/豚肉 肩ロース/プレスハム	白米/押麦/サプリ米/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	469 18.5 16.6
11	土	牛乳 ごはん 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	白米/サプリ米/バター/大豆油/砂糖/ごま いるり	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	492 16.8 23.7
13	月	牛乳 アマランサスごはん 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	普通牛乳/煮干し/木綿豆腐/豚肉 もも/鶏卵	白米/アマランサス/サプリ米/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	483 19.6 19.9
14	火	牛乳 あわごはん ○スナッペンドウのみそ汁 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	普通牛乳/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	白米/あわ/サプリ米/大豆油/砂糖/蒸し中華麺	スナッペンどう 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/だいちもやし/キャベツ	462 19.9 20.7
15	水	牛乳 食パン 白菜とベーコンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーツナサラダ	南瓜プリン 揚げせんべい 牛乳	普通牛乳/ベーコン/鶏卵/鶏肉 もも/まぐろ 缶詰 水煮/クリーム 乳脂肪	食パン/はるさめ 普通はるさめ 乾/砂糖	白菜/乾しいたけ/マーマレード/ブロッコリー/コーン 缶詰 ホール/かぼちゃ/てんぐさ 寒天	439 21.7 21
16	木	牛乳 きびごはん 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	マラーカオ 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/まさば/鶏卵/脱脂粉乳	白米/きび/サプリ米/砂糖/ごま いるり/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	540 20 21.1
17	金	牛乳 ☆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	普通牛乳/ウインナーソーセージ/鶏卵/油揚げ/鶏肉 もも/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	556 21.3 27
18	土	牛乳 ごはん 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	白米/サプリ米/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	521 20.2 22.8

※○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歳未満児 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。



	間食 (午前)	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	牛乳	麦ごはん 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	普通牛乳/絹ごし豆腐/煮干し/ しろさけ/凍り豆腐 乾/鶏肉 もも	白米/押麦/サプリ米/ 砂糖/じゃがいも	だいこん/あさつき/にんじん/い んげん	396 22.3 14.2
21	火	牛乳	あわごはん 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	普通牛乳/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	白米/あわ/サプリ米/ 大豆油/マカロニ・スパ ゲッティ/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	486 20.2 18.8
22	水	牛乳	アマランサスごはん 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	普通牛乳/煮干し/木綿豆腐/さ わら 生/ロースハム	白米/アマランサス/サ プリ米/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	463 21.5 15.8
23	木	お茶 (歯科健 診)	ごはん 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	普通牛乳/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	白米/サプリ米/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	425 16.8 18.8
24	金	牛乳	きびごはん 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	普通牛乳/煮干し/油揚げ/まだ ら/きな粉 全粒大豆 黄大豆	白米/きび/サプリ米/ 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	465 19.5 19.2
25	土	牛乳	ごはん 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	白米/サプリ米/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 ートコーン 未熟種子 穂軸つき 冷凍	434 18.2 18.1
27	月	牛乳	アマランサスごはん 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	普通牛乳/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	白米/アマランサス/サ プリ米/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	465 22.4 20.4
28	火	牛乳	麦ごはん 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	普通牛乳/油揚げ/煮干し/まさ ば/生揚げ/ゼラチン	白米/押麦/サプリ米/ こんにやく 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	434 18.3 18.4
29	水	牛乳	親子丼 いそべ和え バナナ	◎ちゃんぽん 麺 チーズ 麦茶	普通牛乳/鶏肉 もも/鶏卵/豚肉 もも/蒸しかまぼこ/プロセスチー ズ	白米/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/スイートコーン 未熟種子 穂 軸つき 冷凍	427 19.2 12.8
30	木	牛乳	あわごはん 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	普通牛乳/鶏卵/煮干し/さわら 生/鶏肉 ささ身/きな粉 脱皮大豆 黄大豆	白米/あわ/サプリ米/ 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	440 20.4 15.4
31	金	牛乳	開園記念カレーライス グリーンサラダ フルーツミックス	◎スコーン 牛乳	普通牛乳/鶏肉 もも/鶏卵	白米/サプリ米/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 アップル 缶詰/ぶどう 干しぶどう	458 13.8 17.7

※○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。