



# 5月予定および献立表

2024年4月19日  
郡山敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 水	こどもの日の集い	★鯉のぼりオムライス コールスローサラダ オニオンスープ/ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、薄焼き卵、アスパラガス、トマト キャベツ、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン 玉ねぎ、えのき、パセリ	●鯉のぼりクッキー ●牛乳
2 木		鯖のソース煮/フルーツ ごま和え みそ汁	鯖 / 苺 キャベツ、人参、胡瓜、竹輪、ごま 厚揚げ、さつま芋、青ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳
3 金	憲法記念日			
4 土	みどりの日			
5 日	こどもの日			
6 月	振替休日			
7 火	体育遊び(幼児)	●タンダーチキン/添野菜 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉/ブロッコリー ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ 玉ねぎ、南瓜、青ねぎ / ミニゼリー	●プリン風ゼリー ●ビスケット ●牛乳
8 水	制服登園(くま組) お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	牛肉のオイスターソテー 春雨サラダ ★卵とコーンのスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン 春雨、もやし、胡瓜、人参、カニカマ クリームコーン、卵、青ねぎ	★●スイートブール ●牛乳
9 木	花まつり 花一輪登園 シーツ交換(幼児)	筍ご飯/鮭の西京焼き ひじき煮 すまし汁	筍、人参、油揚げ / 鮭 ひじき、人参、平天、しらたき、いんげん てまり麩、えのき、三つ葉	●もちもちドーナツ ●牛乳
10 金	E~たいむ(幼児) 保育料引き落とし	●トマトクリームスパゲティ コーンサラダ フルーツ	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、マッシュルーム、牛乳、上新粉 キャベツ、胡瓜、コーン、人参 バナナ	いなり寿司 ●牛乳
11 土	幼児お弁当日 園庭開放 土曜日保育	ラーメン 春巻き ゼリー	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、青ねぎ 春巻き ミニゼリー	●どら焼き ●牛乳
12 日				
13 月	スイミング(きりん) 園外保育(くま)	中華風混ぜご飯/フルーツ ★●ばんさんすう ワンタンスープ	豚肉、ほうれん草、人参、筍、しめじ / 黄桃 もやし、胡瓜、人参、ハム 豚挽肉、白菜、人参、玉ねぎ、餃子の皮、ニラ	●お麩ラスク ●牛乳
14 火	体育遊び(幼児)	★鯖の若草焼き/添野菜 酢味噌和え すまし汁	鯖、ほうれん草、マヨネーズ / 南瓜 イカ、胡瓜、人参、竹輪、ごま えのき、豆腐、三つ葉	だしジャカポテト ●牛乳
15 水	園外保育(いぬ)	カレー南蛮うどん 平天と野菜の煮物 ●チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、椎茸、ねぎ、カレー粉 平天、じゃが芋、人参、大根、いんげん チーズ	おはぎ ●牛乳
16 木		★●ごぼうハンバーグ/添野菜 納豆和え みそ汁	合挽肉、ごぼう、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳/ブロッコリー 納豆、ほうれん草、人参、白菜、えのき、ちりめんじゃこ 油揚げ、わかめ、青ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
17 金	E~たいむ(幼児) Jリーグ (いぬ・きりん)	鶏肉のヤンニョム風/添野菜 大根サラダ ★サンラータン	鶏肉、にんにく / ゆかりキャベツ 大根、胡瓜、人参、コーン 卵、豚肉、白菜、人参、筍、干椎茸、春雨、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18 土	土曜日保育	●チキンピラフ ブロッコリーのごま和え コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、バター ブロッコリー、人参、コーン じゃが芋、玉ねぎ、パセリ	●あんドーナツ ●牛乳
19 日				
20 月	スイミング(きりん)	鱈の竜田揚げ/添野菜 おかか和え みそ汁	あじ、生姜、焼き肉のたれ / 南瓜 白菜、ほうれん草、人参、花かつお もやし、油揚げ、青ねぎ	夕焼けおにぎり ●牛乳
21 火	体育遊び(幼児)	豚肉のしぐれ煮 ★南瓜サラダ みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しらたき、いんげん 南瓜、じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ しめじ、キャベツ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
22 水	避難訓練 お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	麻婆丼 ナムル ビーフンスープ	豚挽肉、玉ねぎ、豆腐、ニラ、甜麺醬 ほうれん草、人参、もやし、ささみ ビーフン、玉ねぎ、わかめ	★●オレンジケーキ ●牛乳
23 木	園外保育(きりん) シーツ交換(幼児)	ブルコギ炒め カニカマサラダ 中華スープ	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 キャベツ、カニカマ、胡瓜、人参 大根、わかめ、ニラ	●ミートサンド ●牛乳
24 金		★●パン / フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / パナナ 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、バター、小麦粉 キャベツ、ツナ、胡瓜、人参、コーン	中華おこわ ●牛乳
25 土	なかよし参観	焼きそば風スパゲティ ●揚げしゅうまい ●チーズ	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン しゅうまい チーズ	●源氏パイ ●牛乳
26 日	だいすきの日(りす組・くま組・いぬ組・きりん組)さんからプレゼントあります)			
27 月	スイミング(きりん)	鶏肉のごま風味焼き/添野菜 ★フレンチサラダ みそ汁	鶏肉、ごま / ほうれん草 キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング 豆腐、わかめ、青ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳
28 火	体育遊び(幼児)	★●鮭のクリームコーン焼き/添野菜 さきいかサラダ きのこスープ	鮭、クリームコーン、マヨネーズ、粉チーズ/ブロッコリー さきいか、キャベツ、胡瓜、人参 しめじ、えのき、玉ねぎ	★お好み焼き ●牛乳
29 水	お誕生会	キーマカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●バースデーケーキ ●牛乳
30 木		わかめご飯/筑前煮 切干し大根のごま和え みそ汁	わかめ/鶏肉、人参、ごぼう、大根、筍、蓮根、いんげん 切干し大根、ほうれん草、ちりめんじゃこ、人参、ごま 油揚げ、麩、青ねぎ	●キャラメルラスク ●牛乳
31 金	E~たいむ(幼児)	ガパオライス 大豆サラダ 春雨スープ	豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、バジル粉、カレー粉、生姜、にんにく キャベツ、人参、胡瓜、大豆、コーン 春雨、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ	フルーツ寒天 ●ココナッツサブレ ●牛乳

- ◆献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。
- ◆アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ◆乳児クラスは朝おやつで、ウエハースやビスケット等を提供しています。

### 今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
基準	517	19.4	14.4	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	554	20.6	16.3	238	2	203	0.35	0.41	23	4.1	1.7