



# 5月予定および献立表



2024年4月19日

東奈良敬愛保育園

●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		豚肉のオイスターソース ツナサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豆腐、油揚げ、小松菜	●★スティックパン ●牛乳
2 木		●ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ ●チーズ	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン チーズ	●こいのぼりクッキー ●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	E~たいむ スイミング	●タンドリーチキン ひじき煮 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト、ブロッコリー ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん わかめ、玉ねぎ	だしシャカポテト ●牛乳
8 水	花まつり	鱈の竜田揚げ 白和え 味噌汁	あじ 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、蒟蒻 しめじ、もやし、ねぎ	●プリン せんべい ●牛乳
9 木	習字	豚肉の生姜焼き ●★春雨サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 ハム、もやし、きゅうり、人参 さつまいも、油揚げ、小松菜	●★おかかマヨネーズ ●牛乳
10 金	体育あそび	きのこスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、スパゲティ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	夕焼け玄米おにぎり ●牛乳
11 土	家庭の日 (幼児お弁当)	炒飯 ブロッコリーサラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ ブロッコリー、キャベツ、人参 わかめ、しめじ	●★どら焼き ●牛乳
12 日	お休み			
13 月	くま組制服登園 開始	中華風ローストチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉、キャベツ、ゆかり ハム、切り干し大根、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ しめじ、豆腐	●フルーツヨーグルト せんべい
14 火	E~たいむ	筍ご飯 鯖のソース煮 ポン酢和え 味噌汁	筍、人参、油揚げ、さば ほうれん草、白菜、人参、竹輪 えのき、大根、ねぎ	●シナモン揚げパン ●牛乳
15 水	避難訓練 シーツ交換(乳児)	豚肉のしぐれ煮 じゃこことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン じゃがいも、油揚げ、ほうれん草	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳

- ・献立内容は、仕入れ等の状況により、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で、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としてせんべい、クッキーなどを提供します。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 木	シーツ交換(幼児)	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ クリームコーンスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ クリームコーン、豆腐、にら	●フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
17 金	体育あそび	麻婆丼 ★ばんさんすう わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 わかめ、大根	大学芋 ●牛乳
18 土		●チキンピラフ コールスローサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、バター キャベツ、きゅうり、人参、レーズン しめじ、えのき	●ミートサンド ●牛乳
19 日	お休み			
20 月	Jリーグ	ゆかりご飯 鯖の西京焼き 切り干し大根の酢の物 すまし汁	ゆかり さわら ちりめんじゃこ、きゅうり、切り干し大根、人参 豆腐、わかめ、三つ葉	●ジャムパン ●牛乳
21 火	E~たいむ スイミング	鶏肉のから揚げ カニカマサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 かにかまぼこ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、コーン 玉ねぎ、油揚げ、ほうれん草 黄桃缶	フルーツゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
22 水	お誕生会	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
23 木	習字	●肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ ワンタンスープ	肉団子 ブロッコリー、きゅうり、コーン 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、餃子の皮	マカロニきなこ ●牛乳
24 金	体育あそび	●★パン ミネストローネ さきいかサラダ フルーツ	パン 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆、トマト缶 さきいか、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン りんご	中華おこわ ●牛乳
25 土	保育参観	豚丼 胡麻和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、ねぎ ブロッコリー、人参 わかめ、豆腐	●せんべい ●牛乳
26 日	お休み			
27 月		鶏肉のマーマレード焼き 納豆和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、ちりめんじゃこ、竹輪、納豆 油揚げ、キャベツ パイン缶	●マシュマロおこし ●牛乳
28 火	E~たいむ	豚肉のプルコギ炒め ●★ハムサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン えのき、わかめ	●きなこ揚げパン ●牛乳
29 水	シーツ交換(乳児)	わかめご飯 ミニおでん キャベツとみかんのサラダ 味噌汁	わかめ 鶏肉、大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 キャベツ、きゅうり、みかん缶、レーズン しめじ、もやし	おからナゲット ●牛乳
30 木	しいたけ狩り(きりん) 検尿回収(幼児) シーツ交換(幼児)	鮭の香味焼き おかか和え 豚汁	鮭 小松菜、白菜、人参、かまぼこ 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
31 金	体育あそび	ガパオライス 大豆サラダ 春雨スープ	豚、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 春雨、椎茸、青梗菜	鯖缶の炊き込みおにぎり ●牛乳

## 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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	525	19.7	14.6	270	2.3	0.32	0.36	23	—	1.6未満
平均	578	20.2	17.2	265	2.2	0.43	0.44	23	3.9	1.7

