



# 5月予定および献立表



2024年4月19日  
彩都敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 水		鰯の竜田揚げ/付野菜 おかか和え みそ汁	あじ 生姜 / ブロッコリー ほうれん草 人参 白菜 花かつお 油揚げ わかめ ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
2 木		チキンピラフ ★かぼちゃサラダ オニオンスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ジャガ芋 きゅうり ハム マヨネーズ 玉ねぎ コーン ほうれん草	★●こいのぼりケーキ ●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		鮭の西京焼き/付野菜 ひじき煮 すまし汁	さけ / ほうれん草 ひじき 人参 平天 しらたき いんげん 麩 えのき ねぎ	●苺マフィン ●牛乳
8 水	誕生会	ビーフカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	牛肉 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 ルウ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン ヨーグルト	★●パースディケーキ ●牛乳
9 木		●タンドリーチキン 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 ちりめんじゃこ ひじき キャベツ きゅうり パプリカ ジャガ芋 玉ねぎ ねぎ	●プリン ●ビスケット ●牛乳
10 金		●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 玉葱 人参 マッシュルーム 牛乳 ルウ キャベツ コーン きゅうり 人参 バナナ	かやくご飯
11 土	家庭の日	炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉 人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 人参 かにかま わかめ 玉ねぎ コーン	●ホットドッグ ●牛乳
12 日				
13 月		鯖のサッパリ煮/付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	さば / ゆかりきゃべつ マカロニ きゅうり 人参 ハム コーン マヨネーズ 白菜 油揚げ ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳
14 火		豚肉のしぐれ煮 かにかまサラダ みそ汁	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき いんげん キャベツ かにかま きゅうり 人参 しめじ キャベツ ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳
15 水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	★●ごぼうハンバーグ 納豆和え みそ汁	合挽ミンチ ごぼう 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 納豆 ほうれん草 人参 白菜 えのき ちりめんじゃこ 麩 わかめ ねぎ	だしシヤカポテト ●牛乳
16 木	シーツ交換 (りす)	中華風混ぜご飯 ばんさんすう ワンタンスープ	豚肉 ほうれん草 筍 人参 しめじ もやし きゅうり 人参 かにかま 豚ミンチ 白菜 人参 餃子の皮 玉ねぎ にはら	●フルーツヨーグルト せんべい

- ・献立内容は仕入れ等の状況により、若干変更する場合がございます。
- ・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。
- ・★は卵、●は乳、♥はトマトを使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 金		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 ジャガ芋 人参 大根 いんげん チーズ	玄米鮭おにぎり
18 土		♥チキンライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー コーン きゅうり ジャガ芋 玉ねぎ パセリ粉	たいやき ●牛乳
19 日				
20 月		★●鮭のクリームコーン焼き さきいかサラダ きのこスープ	鮭 クリームコーン 粉チーズ マヨネーズ さきいか キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのき 玉ねぎ	●シュガートースト ●牛乳
21 火		麻婆丼 ナムル ビーフンスープ	豚ミンチ 玉ねぎ 豆腐 にはら 甜麺醤 ほうれん草 人参 もやし ビーフ 玉ねぎ わかめ	●マシュマロおこし ●牛乳
22 水		鶏肉のごま風味焼き/付野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉 ごま / ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン パプリカ 南瓜 もやし ねぎ	マカロニきな粉 ●牛乳
23 木	避難訓練	ブルコギ炒め ★ポテトサラダ 中華スープ	豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 青梗菜 生姜 ジャガ芋 きゅうり ツナ きゅうり コーン マヨネーズ 大根 にはら	♥●ミートサンド ●牛乳
24 金	歯科検診	★●パン / フルーツ ●クリームシチュー ツナサラダ	パン / バナナ 鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 ルウ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン	夕焼けおにぎり
25 土	なかよし会 家庭の日	ラーメン 春巻き 中華サラダ/フルーツ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 春巻き もやし わかめ きゅうり 人参 コーン / オレンジ	●シリアルクッキー ●牛乳
26 日				
27 月		鶏肉のマーマレード焼/付野菜 大根サラダ サンラータン	鶏肉 にんにく / ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 コーン 豚肉 白菜 人参 筍 干椎茸 ねぎ	●オレンジケーキ ●牛乳
28 火		筍ご飯 / 鮭の塩焼き 酢味噌和え すまし汁	筍 人参 油揚げ / 鮭 きゅうり いか 人参 ちくわ えのき 豆腐 三つ葉	★●カレーチーストースト ●牛乳
29 水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	♥ガパオライス 大豆サラダ 春雨スープ	豚ミンチ 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 きゅうり 大豆 コーン 春雨 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	フルーツ寒天 ★●クッキー ●牛乳
30 木	シーツ交換 (りす)	ゆかりご飯/みそ汁 筑前煮 切干大根のごま和え	ゆかり / わかめ 油揚げ ねぎ 鶏肉 人参 ごぼう 大根 筍 蓮根 こんにやく いんげん 切干大根 ほうれん草 ちりめんじゃこ 人参 ごま	コロケ ●牛乳
31 金		牛肉のオイスターソテー 春雨サラダ ★卵とクリームコーンのスープ	牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 きゅうり 人参 かにかま 卵 クリームコーン ねぎ	中華おこわ

## 乳児1日の1人あたりの栄養素

	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	480	17.7	13.5	193	1.9	185	0.23	0.24	19	—	1.3
平均	466	16.9	12.6	202	1.9	181	0.25	0.33J	22	—	1.3