



# 5月予定および献立表

令和6年4月19日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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		鱈の竜田揚げ/付野菜 おかか和え みそ汁	あじ 生姜 焼き肉のたれ(ごま)/ ブロccoli 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		チキンライス ★●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 じゃが芋 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	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 大豆 白玉麩 わかめ ねぎ	★お好み焼き ●牛乳
8	水	お習字(きりん)	★●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 大根 油揚げ ねぎ	●フルーツヨーグルト ●ビスコ
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 じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	★●スイートブール ●牛乳
10	金	体育遊び	●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 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	お弁当		●ホットドック ●牛乳
12	日				
13	月	制服登園始まり(くま) スイミング(きりん)	鯖のサツパリ煮/付野菜 ★●マカロニサラダ みそ汁	さば / ゆかり キャベツ 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	●甘納豆蒸しパン ●牛乳
14	火	E~たいむ	牛肉のオイスターソテー 春雨サラダ 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 クリームコーン 玉ねぎ ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳
15	水	花まつり 誕生会 シーツ交換(いぬ)	●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 じゃが芋 ルウ キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳
16	木	シーツ交換(くま)	中華風混ぜご飯/ゼリー 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/ゼリー 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 なら	●プリン せんべい ●牛乳

- ◆献立の内容は、仕入れの状況により、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。
- ◆ハムには乳と卵が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	金	体育遊び	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 豆腐 ねぎ	玄米鮭おにぎり
18	土		チキンピラフ 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 じゃが芋 玉ねぎ パセリ粉	たいやき ●牛乳
19	日				
20	月	スイミング(きりん)	★●鮭のクリームコーン焼き さきいかサラダ きのこスープ	さけ 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	●セサミトースト ●牛乳
21	火	E~たいむ	麻婆丼 ナムル ビーフンスープ	豚ミンチ 玉ねぎ 豆腐 なら 甜麺醬 ほうれん草 人参 もやし ささみ ビーフ 玉ねぎ わかめ	●マシュマロおこし ●牛乳
22	水	お習字(きりん)	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	ブルゴギ炒め ★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 じゃが芋 きゅうり ツナ きゅうり コーン マヨネーズ 大根 なら	●ミートサンド ●牛乳
24	金	体育遊び	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	中華おこわ
25	土	家庭の日	お弁当		★●シュークリーム ●牛乳
26	日				
27	月	スイミング(きりん)	鶏肉のヤンニョム風/付野菜 大根サラダ サンラータン	鶏肉 にんにく / ブロccoli 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 / さけ きゅうり いか 人参 ちくわ えのき 豆腐 三つ葉	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
29	水	シーツ交換(いぬ)	ガパオライス 大豆サラダ 春雨スープ	豚ミンチ 人参 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 クラッカー ●牛乳
30	木	シーツ交換(くま)	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 こんにゃく いんげん 切干大根 ほうれん草 ちりめんじゃこ 人参 ごま	だしシヤカポテト ●牛乳
31	金	体育遊び	★●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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロccoli 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

## 今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	610	22.9	17	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	562	21.2	16.5	233	2.3	183	0.37	0.4	24	4	1.6