



5月のこんだてよていひょう

※13日はお誕生会をしますのでご飯はいりません

開本保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	さけの塩焼き 肉じゃが(豚肉) 豆腐みそ汁 (ご飯)	キャンディチーズ プリン 麦茶	じゃがいも、油、砂糖、米	木綿豆腐、さけ、豚肉(肩ロース)、チーズ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ、わかめ	牛乳 (ビスケット) (卵ボーロ)	18	土	パン ・牛乳 ・果物		パン	果物	牛乳	
2	木	豆腐入りカレー (ご飯) ブロッコリーとちくわのサラダ メロン 麦茶	ヨーグルト 麦茶	じゃがいも、油、米	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏むね肉、ちくわ	メロン(緑肉)、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レモン果汁、ひじき	牛乳 (クラッカー) (ウエハース強化)	20	月	豚かつ キャベツとわかめの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・なす) (ご飯)	おにぎり(しらす・ねぎ) 麦茶	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	豚肉(ヒレ)、卵、しらす干し、みそ、かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、なす、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 (クラッカー) (キャンディチーズ)
3	金	憲 法 記 念 日													
4	土	み ど り 日													
6	月	振 替 休 日													
7	火	鶏肉のレモンソース アスマラのごまサラダ すまし汁(じゃが芋・えのき) (ご飯)	かぼちゃのミルク煮 麦茶	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、バター、コーンスターチ、米	鶏むね肉、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、グリーンアスパラガス、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、ひじき、ごま、わかめ	牛乳 (ウエハース強化) (キャンディチーズ)	23	木	中華丼 (ご飯) さつま芋のレモン煮 豆乳汁(あさり・キャベツ) キウイフルーツ	キャロットゼリー 麦茶	さつま芋、砂糖、片栗粉、ごま油、米	豚肉(肩ロース)、豆乳、なた、あさり水煮缶、ゼラチン	にんじん、キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、クリームコーン缶、スナップえんどう、たけのこ、しいたけ、レモン果汁、黒きくらげ、しょうが、にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)
8	水	白身魚の煮つけ ポテトサラダ 豆腐みそ汁 (ご飯)	焼うどん 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、米	あかお、木綿豆腐、豚肉(もも)、かつお節、ハム、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが	牛乳 (クラッカー) (パイン缶) (脱脂粉乳)	24	金	サーモンシチュー 小松菜とコーンの和え物 メロン (ご飯)	青菜のカップケーキ 麦茶	じゃがいも、ホットケーキ粉、米粉、砂糖、無塩バター、油、米	豆乳、さけ、牛乳、かにかまぼこ、卵	メロン、こまつな、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、いんげん	牛乳 (ウエハース) (卵ボーロ)
9	木	豆腐の五目焼き かぼちゃの甘煮 はるさめスープ(チンゲン菜) (ご飯)	蒸しパン 麦茶	小麦粉、さつま芋、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、米	木綿豆腐、鶏むね肉、豆腐、卵、つぶしあん	かぼちゃ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ひじき、黒きくらげ、しょうが	牛乳 (キャンディチーズ) (揚げせんべい)	25	土	パン ・牛乳 ・果物		パン	果物	牛乳	
10	金	かじきの竜田揚げ キャベツとほうれんそうの磯和え すまし汁 (ご飯)	たけのご飯 麦茶	米、油、片栗粉	かじき、生揚げ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ひじき、焼きのり、しょうが	牛乳 (ヨーグルト)	27	月	鶏のから揚げ きゅうりの昆布あえ 豆乳汁(野菜) (ご飯)	あんサンド キウイフルーツ 麦茶	食パン、片栗粉、油、米	鶏もも肉、豆乳、つぶしあん	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、焼きのり、しょうが	牛乳 (キャンディチーズ) (ビスケット)
11	土	パン ・牛乳 ・果物		パン		果物	牛乳	28	火	豚のうま煮 かぶときゅうりのサラダ みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) (ご飯)	ビーフン(カレー・豚) 麦茶	ビーフン、油、片栗粉、砂糖、米	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、蒸し大豆、卵、かにかまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぶ、もやし、かぼちゃ、チンゲンサイ、ブロッコリー、にら、こまつな、えのきたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 (脱脂粉乳) (塩せんべい) (卵ボーロ)
13	月	★お誕生会 ピラフ(チキンコンソメ) ムサカ ほうれん草のごま和え 押し麦のスープ(キャベツ)	バナナ プリン 麦茶	米、砂糖、押麦、オリブ油	豚ひき肉、大豆水煮缶、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、なす、にんじん、えのきたけ、レモン、ごま	ヤクルト プリン キャンディチーズ	29	水	さけの塩焼き (ご飯) ハリハリ和え 豆乳汁(チンゲン菜・ねぎ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油、米	牛乳、豆乳、さば、鶏ひき肉	オレンジ、チンゲンサイ、きゅうり、緑豆もやし、クリームコーン缶、ねぎ、えのきたけ、たくあん、ごま	牛乳 (ウエハース強化) (ビスケット)
14	火	ハンバーグ キャベツのサラダ コンソープ (ご飯)	白玉団子 麦茶	白玉粉、上新粉、パン粉、砂糖、油、米	牛ひき肉、豚ひき肉、ゆであずき缶、生揚げ、おから、卵、しらす干し、きな粉	クリームコーン缶、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、みかん缶、トマト缶、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、まいたけ	牛乳 (カステラ) (脱脂粉乳)	30	木	鶏肉のトマト煮 キャベツときゅうりの酢和え みそ汁 (ご飯)	枝豆のケーキ 麦茶	じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉、米	鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、みそ	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ、にんにく	牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース強化)
15	水	目光のから揚げ 炒り豆腐(あさり・卵) ブロッコリーの玉ねぎドレッシングサラダ (ご飯)	焼きそば パイン缶 麦茶	焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖、米	木綿豆腐、かいかい、卵、豚肉(ばら)、あさり水煮缶、ちくわ	パイン缶、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン缶、黒きくらげ、あおのり	牛乳 (ヨーグルト)	31	金	かつおの揚げびたし ひじきとさつま芋の煮物(あげ) みそ汁(かぶ・わかめ) (ご飯)	カステラ 麦茶	さつま芋、砂糖、油、片栗粉、米	かつお(春)、生揚げ、みそ	かぶ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ひじき、わかめ	牛乳 (キャンディチーズ) (ウエハース強化)
16	木	ポトフ (ご飯) アスマラとじゃこのあえ物 キウイフルーツ 麦茶	ナポリタン 麦茶	じゃがいも、マカロニス、マゲタイ、油、なたね油、砂糖、ごま油、米	鶏もも肉、卵、豚肉(もも)、しらす干し	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、ミニトマト、ピーマン、ひじき	牛乳 (キャンディチーズ) (カステラ)	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)							
												エネルギー	527/471 kcal	鉄	2.3/2.3 mg
												たんぱく質	21.3/18.9 g	カルシウム	271/221 mg
												脂質	16.2/14.2 g	ビタミンC	32/20 mg
												塩分	1.5/1.5 g	食物繊維	4.8/3.3 g
17	金	蒸しそばの照りつけ かぼちゃサラダ(おから) みそ汁 (ご飯)	フルーツケーキ 牛乳	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、さば、おから、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、さやえんどう、干しぶ	牛乳 (卵ボーロ) (キャンディチーズ)	※材料、その他の都合により献立が変更になることがあります。※午前、昼食の()内は未満児のみとなります。 ※栄養価については偶数月は以上児を、奇数月は未満児用を記載します。なお数字の右側は目標値を示しています。							