

# 🍓 2024年5月 献立表 🍓

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>
		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	
01 水	けやきビビンバ ナムル すまし汁(ねぎ えのき) 麦茶 果物 	・米、・砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ごま、◎牛乳	もやし、・きゅうり、・にんじん、えのきたけ、いんげん、切り干しだいこん、・ねぎ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ブルーベリークレープ
02 木	ハヤシライス グリーンサラダ スープ(人参 コーン) 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、コールスロードレッシング	○牛乳、豚肉、◎牛乳	・たまねぎ、・ブロッコリー、マッシュルーム、・きゅうり、・キャベツ、・にんじん、・コーン缶(固形)、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○塩煎餅 パイ菓子 
07 火	ツナと人参のピラフ コロコロサラダ オニオンスープ 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、青じそドレッシング	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、◎牛乳 	・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・きゅうり、・コーン缶(固形)、・パセリ、あおのり、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○甘辛煎餅 ごまビスケット
08 水	肉うどん 春キャベツのサラダ 麦茶 果物 	・ゆであうどん、○米、・砂糖、コーンフレーク、油	鶏もも肉、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・コーン缶(固形)、・ほうれんそう、レッドキャベツ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(なめし)
09 木	ご飯 鶏肉のオレンジ煮 きんぴら 味噌汁(大根 油揚げ) 麦茶 果物	・米、○食パン、○マヨネーズ、・砂糖、ごま油	鶏もも肉、○牛乳、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、○しらす干し、◎牛乳	にんじん、ごぼう、だいこん、オレンジ濃縮果汁、いんげん、マーマレード、ねぎ、・しょうが、○あおのり、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすトースト 
10 金	筍ごはん 白身魚フライ 塩もみきゅうり すまし汁(三つ葉 かまぼこ) 麦茶 果物 	・米、油、・砂糖	○牛乳、かまぼこ、油揚げ、◎牛乳、白身魚フライ	・きゅうり、・にんじん、・たけのこ(水煮缶)、糸みつば、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○塩辛煎餅 バタークッキー
11 土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲティ、油 	鶏ささ身、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・コーン缶(固形)、マッシュルーム缶、ホールトマト缶	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
13 月	あんかけ焼きそば さつまいもの甘煮 スープ(ねぎ、おふ) 麦茶 果物 	焼きそばめん、○米、・さつまいも、・砂糖、・片栗粉、ごま油、・焼ふ	豚肉、なると、◎牛乳	・はくさい、・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(水煮缶)、・ねぎ、干しいたけ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ごま塩)
14 火	ご飯 親子煮 味噌汁(しめじ キャベツ) 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・砂糖、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、しめじ、いんげん、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○醤油煎餅 塩バタークッキー
15 水	ご飯 ホキの味噌煮 ほうれん草のりしめじ 五目汁 麦茶 果物 	・米、○コーンフレーク、・砂糖	○牛乳、ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ごぼう、焼きのり、・しょうが、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク 
16 木	クロワッサン ブレロティ 〜ラタトゥイユソースがけ〜 ジェリエンヌスープ 麦茶 果物	クロワッサン、○ホットケーキ粉、○砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	・たまねぎ、・ホールトマト缶詰、・キャベツ、・なす、・にんじん、黄ピーマン、セロリー、・にんにく、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ココア蒸しパン
17 金	どんとん井 もやしとちくわの和え物 スープ(ほうれん草 おふ) 麦茶 果物 	・米、・砂糖、油、・焼ふ	○牛乳、豚肉、ちくわ、ごま、◎牛乳	・たまねぎ、もやし、・きゅうり、・ほうれんそう、・はくさい、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○星形煎餅 以上児:チョコサンドクッキー 未満児:プレーンビスケット
18 土	ロールパン メンチカツ ほうれん草とパプリカのソテー スープ(おふ わかめ) 麦茶 	・ロールパン、油、・焼ふ	◎牛乳、メンチカツ	・ほうれん草、赤ピーマン、黄ピーマン、・ピーマン、カットわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		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	
20月	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(じゃがいも わかめ) 麦茶 果物	・米、じゃがいも、○ 焼ふ、しらたき、○ グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	・はくさい、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、干しいたけ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク 
21火	ご飯 マーボーキャベツ ワンタンスープ 麦茶 果物 	・米、ワンタンの皮、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、赤みそ、◎牛乳	・キャベツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、にんにく、しょうが、干しいたけ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○甘塩煎餅 ゴーフレット
22水	ご飯 チキンカツ 二色ボイル野菜 味噌汁(たまねぎ、えのき) 麦茶 果物	・米、○グラニュー糖、油、小麦粉、パン粉	鶏むね肉、○ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 	・キャベツ、えのきたけ、きゅうり、たまねぎ、○りんごジャム	◎牛乳 ○麦茶 ○りんごジャムヨーグルト
23木	じゃこピラフ シーザーサラダ 鶏肉とエリンギのスープ 麦茶 果物	・米、○食パン、○マーガリン、○グラニュー糖、油、シーザーサラダドレッシング	○牛乳、しらす干し、鶏もも肉、ベーコン、○すりごま、◎牛乳、サラダ用チーズ	・キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶(固形)、エリンギ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(なめし  )
24金	チキンカレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ 麦茶 果物 	・米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま醤油ドレッシング	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま、◎牛乳	・キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、ねぎ、カットわかめ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○サラダ煎餅 ミルクサンドクッキー
25土	和風スパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲッティ、油 	ベーコン、バター、◎牛乳	・たまねぎ、コーン缶(固形)、焼きのり、マッシュルーム缶、ほうれんそう	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー、煎餅
27月	ご飯 揚げしゅうまい 中華風和え かき卵汁 麦茶 果物 	・米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、◎牛乳、しゅうまい	もやし、きゅうり、ねぎ、果物 	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクティーホットケーキ
28火	ご飯 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 味噌汁(なす 玉ねぎ) 麦茶 果物	・米、黒砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳 	・にんじん、コーン缶(固形)、たまねぎ、なす、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○青のり煎餅 クッキー
29水	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ コーンスープ 麦茶 果物 	○米、スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、粉チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶(固形)、赤ピーマン、○塩こんぶ、パセリ、果物 	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(塩こんぶ)
30木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(豆腐 ねぎ) 麦茶 果物	○じゃがいも、米、マヨネーズ、○片栗粉、油、油	○牛乳、さけ、○ピザ用チーズ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・こまつな、コーン缶(固形)、ねぎ、パセリ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズポテト 
31金	ご飯 納豆 肉じゃが 味噌汁(キャベツ おふ) 麦茶 果物	・米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、豚肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、果物 	◎牛乳 ○牛乳 ○えび煎餅 レモンクッキー

※未満児のみ午前に牛乳が出ます。

### 今月の行事食・食育活動

・16日 世界の料理「フランス」

・8, 13, 22, 29日 なかよし給食

アレルギーを取り除いた給食を全員に提供し、

アレルギーのある子もない子もみんなで同じ給食を食べる日です。



今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー	528kcal
	☆たんぱく質	21.4g
	☆脂質	16.8g
	☆食塩	2.1g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆エネルギー	488kcal
	☆たんぱく質	20.3g
	☆脂質	17.2g
	☆食塩	1.9g