

# 5月 献立表

今月のめあて  
朝ごはんて元気にスタート♪

栄養基準  
エネルギー たんぱく質 脂質  
3歳以上児 550kcl 23g 12.1g  
3歳未満児 435kcl 18.4g 9.7g

いっぽ保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				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	
1	土	豚丼 みそ汁 オレンジ	牛乳 ★こいのぼりクッキー	米、小麦粉、砂糖、油	豚肉、バター、絹ごし豆腐、みそ、卵、牛乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、さんとうさい、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	バナナ
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	カレーライス 中華スープ きゅうりの昆布あえ もも缶	牛乳 ★どら焼き	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、小麦粉	豚肉、あん、牛乳、卵、大豆、牛乳	もも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、えのきたけ、セロリ、塩こんぶ、わかめ	ブルー
7	金	★ソーキそば ★ゴーヤーのかき揚げ グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	沖縄そば、米、小麦粉、油、三温糖	豚ソーキ、絹ごし豆腐、だし骨、かまぼこ、しらす干し、卵、ごま、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがり、のり	バナナ
8	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	牛乳 りんごジャムパン	米、食パン、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、納豆、みそ、油揚げ、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、りんごジャム、コーン、にんじん、ねぎ、わかめ	りんご
9	日						
10	月	御飯 卵の花 みそ汁 カレイのケチャップ煮 ゆで野菜	牛乳 あじさいゼリー	米、ミニゼリー、油、砂糖、片栗粉	かわいい、乳酸菌飲料、ツナ缶、おから、みそ、牛乳、ごま	りんごジュース、ぶどうジュース、ブロッコリー、青梗菜、人参、スナップえんどう、もやし、みかん、ねぎ、なめこ、りんご、キウイ、寒天	グレープフルーツ
11	火	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩磯あえ りんご	牛乳 五平餅	米、片栗粉、砂糖、押麦、ごま油、きび	豚ひき肉、みそ、牛乳	りんご、キャベツ、なす、からしな、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、しょうが、のり	キウイ
12	水	御飯 パイン みそ汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしの酢あえ	牛乳 ★ごま菓子	米、さつまいも、コーンフレーク、マーガリン、オートミール、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、ごま、牛乳	パイ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、レーズン、さやいんげん、しいたけ、きくらげ	バナナ
13	木	御飯 キウイフルーツ 野菜スープ 鶏肉の照り焼き モウイのツナ和え	牛乳 菜飯おにぎり	米、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐、ツナ缶、しらす干し、牛乳	キウイフルーツ、まくわうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	りんご
14	金	きびご飯 グレープフルーツ おかず汁 さばと新ごぼうの煮つけ はるさめの酢の物	牛乳 ★タンナファークルー	米、ホットケーキミックス、はるさめ、黒糖、砂糖、きび、油、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏肉、卵、みそ、牛乳、きな粉	グレープフルーツ、なす、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、みかん、コーン、にんじん、しいたけ、しょうが	バナナ
15	土	ラーメン オレンジ	牛乳 ★鮭おにぎり	中華めん、米、ごま油	豚肉、鮭フレーク、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	キウイ
16	日						
17	月	カレーライス 中華スープ きゅうりの昆布あえ もも缶	牛乳 ★どら焼き	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、押麦、油、小麦粉	豚肉、あん、牛乳、卵、大豆、牛乳	もも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、えのきたけ、セロリ、塩こんぶ、わかめ	オレンジ
18	火	御飯 パナナ みそ汁 さけのちゃんちゃん焼き ポイルスナップえんどう	牛乳 豆腐の香り焼き	米、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、さけ、みそ、牛乳、干しえび、かつお節	バナナ、キャベツ、とうがら、スナップえんどう、しめじ、にんじん、ねぎ、あおのり	りんご
19	水	★ソーキそば ★ゴーヤーのかき揚げ グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	沖縄そば、米、小麦粉、油、三温糖	豚ソーキ、絹ごし豆腐、だし骨、かまぼこ、しらす干し、卵、ごま、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがり、のり	キウイ
20	木	黒米ご飯 炊き合わせ ★トマトスープ 鶏肉の竜田揚げ ★ミニココット	牛乳 ★誕生ケーキ パン	米、さといも、ミニゼリー、黒米、片栗粉、きび、油	鶏肉、卵、うずらの卵、ベーコン、牛乳	パイ、筍、ホウレン草、トマ、ブロッコリー、人参、玉葱、キャベツ、椎茸、生姜	飲み物
21	金	御飯 りんご みそ汁 鶏肉の揚げ煮 おくらの梅和え	牛乳 ピザトースト	米、食パン、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、ウインナー、チーズ、ツナ缶、牛乳、みそ、かつお節	きゅうり、りんご、人参、玉葱、ほうれん草、なす、オクラ、ピーマン、ねぎ、うめ干し、わかめ、生姜	グレープフルーツ
22	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	牛乳 りんごジャムパン	米、食パン、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、納豆、みそ、油揚げ、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、りんごジャム、コーン、にんじん、ねぎ、わかめ	りんご
23	日						
24	月	御飯 卵の花 みそ汁 カレイのケチャップ煮 ゆで野菜	牛乳 あじさいゼリー	米、ミニゼリー、油、砂糖、片栗粉	かわいい、乳酸菌飲料、ツナ缶、おから、みそ、牛乳、ごま	りんごジュース、ぶどうジュース、ブロッコリー、青梗菜、人参、スナップえんどう、もやし、みかん、ねぎ、なめこ、りんご、キウイ、寒天	グレープフルーツ
25	火	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩磯あえ りんご	牛乳 五平餅	米、片栗粉、砂糖、押麦、ごま油、きび	豚ひき肉、みそ、牛乳	りんご、キャベツ、なす、からしな、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、しょうが、のり	キウイ
26	水	御飯 パイン みそ汁 凍り豆腐とひき肉の煮物 もやしの酢あえ	牛乳 ★ごま菓子	米、さつまいも、コーンフレーク、マーガリン、オートミール、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、ごま、牛乳	パイ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、レーズン、さやいんげん、しいたけ、きくらげ	バナナ
27	木	御飯 キウイフルーツ 野菜スープ 鶏肉の照り焼き モウイのツナ和え	牛乳 菜飯おにぎり	米、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐、ツナ缶、しらす干し、牛乳	キウイフルーツ、まくわうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	りんご
28	金	きびご飯 グレープフルーツ おかず汁 さばと新ごぼうの煮つけ はるさめの酢の物	牛乳 ★タンナファークルー	米、ホットケーキミックス、はるさめ、黒糖、砂糖、きび、油、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏肉、卵、みそ、牛乳、きな粉	グレープフルーツ、なす、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、みかん、コーン、にんじん、しいたけ、しょうが	バナナ
29	土	ラーメン オレンジ	牛乳 ★鮭おにぎり	中華めん、米、ごま油	豚肉、鮭フレーク、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	キウイ
30	日						
31	月	ドライカレーライス すまし汁 チンゲン菜のしらすサラダ きな粉ヨーグルト	麦茶 紅イモパイ	米、むらさきいも、砂糖、油、油、春巻きの皮、小麦粉、黒糖粉	ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、かつお節、きな粉	玉葱、青梗菜、冬瓜、りんご、キャベツ、人参、レーズン、ピーマン、セロリ、トマト、ビュレ、ねぎ、にんにく、生姜	グレープフルーツ

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子