

2024年5月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日付	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(0.1才)
		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	午後のおやつ
01 (水)	カレーうどん(完了:肉うどん) ひじきと大豆のおかかマヨ そら豆	ゆでうどん、ロールパン、 片栗粉、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、油揚げ、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	いちご、にんじん、たまねぎ、そらまめ、はくさい、きゅうり、レーズン、粒コーン缶、ひじき	ウインナー レーズンパン いちご 牛乳
02 (木)	サワラの梅みそ焼き エビとツナの和風サラダ 若竹汁 ごはん	さつまいも、七分つき米、 バター、三温糖	牛乳、さわら、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ	たけのこ、キャベツ、きゅうり、うめ干し、生わかめ、粒コーン缶	にんじんせんべい さつま芋バター 牛乳
07 (火)	ガパオライス 中華サラダ 豆腐とニラのスープ	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、油、はるさめ、ごま油、 上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にら、生わかめ、レモン果汁、にんにく	ポテトフライ 黒糖蒸しパン 牛乳
08 (水)	豚肉の和風ゴマ炒め じゃが芋のオープン焼き 人参と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 米、ごま油、白ごま、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、油揚げ、みそ、 ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	いちご 胡麻としらすのおにぎり 牛乳
09 (木)	筑前煮 きゅうりともやしのゆかり和え えんどうご飯	米、ロールパン、じゃがいも、 油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐	もやし、だいこん、にんじん、 さやえんどう、きゅうり、 ごぼう、三度豆、干しいたけ	レーズン ラスク 牛乳
10 (金)	誕生会メニュー こいのぼりのお寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック・トマト さつま芋と大根のみそ汁	米、米粉、さつまいも(皮付)、 上白糖、揚げ油、片栗粉、 オリーブ油、三温糖	調製豆乳、鶏もも肉、みそ、 ちりめんじゃこ、高野豆腐、 でんぶ	みかん天然果汁、トマト、もも缶(黄桃)、 きゅうり、だいこん、にんじん、 たけのこ(水煮)、レーズン、 粒コーン缶、グリーンアスパラガス、 干しいたけ、しょうが、 刻み焼きのり、 かんでん、にんにく、 焼きのり	にんじんせんべい 米粉のレーズンケーキ フルーツゼリー 豆乳
11 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、メープルシロップ、油	牛乳、絹ごし豆腐、シーチキン、 えび(むき身)、豚肉(もも)、 大豆	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶詰、セロリー、 粒コーン缶、パセリ	ウインナー 米粉のホットケーキ 牛乳
13 (月)	鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン、 マーガリン・ソフトタイプ、 片栗粉、上白糖、三温糖、 ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、 シーチキン、みそ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 いちごジャム・低糖度、 うめ干し、わかめ	ポテトフライ イチゴジャムトースト 牛乳
14 (火)	チキン南蛮 キャベツとコーンのサラダ さつま芋と大根のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 三温糖、油、上白糖、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、 ベーコン、ピザ用チーズ、 マヨドレ	キャベツ、もやし、 なめこ、粒コーン缶、 にんじん、たまねぎ、 レモン果汁、パセリ	ウインナー じゃがチーズ 牛乳
15 (水)	肉じゃが キャベツのおかか和え 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、 焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、 グラニュー糖、油、 三温糖	牛乳、牛肉、納豆、 かつお節	キャベツ、いちご、 たまねぎ、にんじん、 つきこんにゃく、 きゅうり、青ねぎ	にんじんせんべい 麩ラスク いちご 牛乳
16 (木)	豚肉の生姜焼き おから入りポテトサラダ キャベツとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、 小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、 グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(もも)、 調製豆乳、マヨドレ、 みそ、シーチキン、 おから	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、 しめじ、きゅうり、 マーマレード・低糖度、 粒コーン缶、しょうが	レーズン オレンジクッキー 牛乳
17 (金)	ホイコーロー ふきと油揚げの煮物 麩と玉ねぎのすまし汁 ごはん	七分つき米、ピーファン、 油、三温糖、ふ、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ふき、 もやし、にら、 にんにく	いちご 炒めビーファン 牛乳
18 (土)	牛ごぼう丼 大根と人参のみそ汁	米、さつまいも、 アレルギー用マーガリン、 油、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	にんじん、だいこん、 白ねぎ、ごぼう、 しらたき、わかめ	ウインナー 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
20 (月)	ガパオライス 中華サラダ 豆腐とニラのスープ	七分つき米、小麦粉、 マーガリン・ソフトタイプ、 グラニュー糖、はるさめ、 油、ごま油、 上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、 きな粉	たまねぎ、もやし、 きゅうり、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 にら、生わかめ、 レモン果汁、にんにく	レーズン きな粉クッキー 牛乳

日付	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(0.1才)
		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	午後のおやつ
21 (火)	サワラの梅みそ焼き エビとツナの和風サラダ 若竹汁 ごはん	七分つき米、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ	たけのこ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイン缶、うめ干し、生わかめ、粒コーン缶	にんじんせんべい フルーツヨーグルト 牛乳
22 (水)	カレーうどん(完了:肉うどん) ひじきと大豆のおかかマヨ そら豆	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、油揚げ、大豆、マヨドレ、ちくわ、八丁みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、そらまめ、はくさい、きゅうり、粒コーン缶、ひじき	レーズン 五平もち 牛乳
23 (木)	豚肉の和風ゴマ炒め じゃが芋のオープン焼き 人参と油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、三温糖、ごま油、オリーブ油、白ごま、黒ごま	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	ポテトフライ きつねおにぎり 牛乳
24 (金)	筑前煮 きゅうりともやしのゆかり和え えんどうご飯	米、食パン、じゃがいも、マーガリン・ソフトタイプ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、高野豆腐	もやし、だいこん、にんじん、さやえんどう、きゅうり、ごぼう、三度豆、干しいたけ	にんじんせんべい あんバタートースト 牛乳
25 (土)	ミックスピラフ ポークビーゼ	米、ロールパン、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ	ウイナー 黒糖ロール リンゴ 牛乳
27 (月)	☆ラッキー人参デー 鮭の照り焼き キャベツとツナの梅和え 豆腐と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、片栗粉、上白糖、三温糖、ごま油、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、シーチキン、みそ、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、うめ干し、わかめ	ポテトフライ 肉まん 牛乳
28 (火)	ホイコーロー ふきと油揚げの煮物 麩と玉ねぎのすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、三温糖、油、ふ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、みそ、桜えび	たまねぎ、キャベツ、ふき、にんじん、にら、にんにく	レーズン チヂミ 牛乳
29 (水)	チキン南蛮 キャベツとコーンのサラダ さつま芋と大根のみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、三温糖、油、上白糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズキッス、みそ、マヨドレ	キャベツ、もやし、なめこ、粒コーン缶、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、パセリ	ウイナー クロワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳
30 (木)	肉じゃが キャベツのおかか和え 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、油、上白糖、三温糖、道明寺粉	調製豆乳、牛肉、こしあん(生)、納豆、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、つきこんにやく、きゅうり、青ねぎ	にんじんせんべい 【和菓子の日】 柏もち 豆乳
31 (金)	豚肉の生姜焼き おから入りポテトサラダ キャベツとしめじのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、上白糖、油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、マヨドレ、みそ、シーチキン、おから、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、きゅうり、粒コーン缶、しょうが	レーズン きな粉蒸しパン 牛乳

【和菓子の日】

今月はこどもの日のおやつとして「柏もち」を提供します。
 柏の木の葉は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないそうです。
 「跡継ぎがいなくならない」といった縁起の良いものとして、
 その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝い、食べられるよう
 になりました。

◎今月の旬の食材◎

えんどう豆・たけのこ・ふき・そら豆
 ・いちご・サワラ



・今月の平均栄養価 (幼児/乳児)	
エネルギー	523/409 (kcal)
タンパク質	22.0/16.4 (g)
脂質	15.7/12.7 (g)
食塩	2.2/1.6 (g)