

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、 つきこんやく、 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、ビーフン、 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 ポークビーイズ | 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) |