



5月の献立表

令和5年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 じゃが芋とひき肉の煮物 ほうれん草と人参の胡麻酢風味 五目みそ汁	・米 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや 豚ひき肉 ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 ねぎ 木綿豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 426kcal 以 512kca
2	火	御飯 たらのガーリックマヨ焼き 豚肉と竹の子のソテー かぼちゃのポタージュ	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・豚肉 生姜 竹の子 ピーマン ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 トコナッツサブレ	未 459kcal 以 576kca
3	水	(憲法記念日)			
4	木	(みどりの日)			
5	金	(こどもの日)			
6	土	豚丼 キャベツと昆布のサラダ 豆腐みそ汁	・米 豚肉 玉ねぎ 生姜 ・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油 ・木綿豆腐 なめこ わかめ 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ト野菜ハイハイ 以 トぱりんこ	未 242kcal 以 401kcal
7	日				
8	月	(伝統食 滋賀県) 御飯 肉じゃが ごぼうの和風マヨサラダ ★打ち豆	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・ごぼう 人参 鶏ささ身 コーン マヨネーズ ごま ・大豆 切干大根 里芋 木綿豆腐	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ★でっちゃんかん	未 433kcal 以 533kca
9	火	御飯 さわらのねぎみそ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁	・米 ・さわら ねぎ ・高野豆腐 しいたけ 人参 鶏ひき肉 みつば ・小松菜 人参 えのき かまぼこ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きつねうどん	未 468kcal 以 562kca
10	水	(花まつり) 御飯 オムレツ キャベツの胡麻ネーズ和え コーンスープ	・米 ・卵 ベーコン 玉ねぎ 調整豆乳 ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・コーンスープ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 434kcal 以 545kca
11	木	御飯 鶏の唐揚げ はくさいサラダ みそ汁	・米 ・鶏肉 生姜 にんにく ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・わかめ 玉ねぎ 人参 じゃが芋	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ☆フルーツカクテル	未 453kcal 以 541kcal
12	金	御飯 豚肉の柳川風煮物 ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ ごま ・菜の花 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♥梅ひじき御飯	未 456kcal 以 555kcal
13	土	ミートスパゲティ キャベツのベーコンドレッシング 和え わかめスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 にんにく トマトピューレ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・白菜 わかめ 人参	(am) ハイハイ	未 215kcal 以 298kcal
14	日				
15	月	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 豚肉と押麦のスープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・豚肉 春雨 人参 しいたけ 押麦	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 476kcal 以 586kca
16	火	御飯 カレーの煮付け たけのことじゃが芋の煮物 納豆と豆腐のみそ汁	・米 ・カレー 生姜 ・竹の子 じゃが芋 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・納豆 わかめ 木綿豆腐 ねぎ 大根 卵	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 りんご・トホームパイ	未 487kcal 以 592kca
17	水	御飯 ハンバーグ コールスローサラダ ミルクスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 調整豆乳 パン粉 卵 ・キャベツ 人参 ・クリーンコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 441kcal 以 559kcal
18	木	(保育参加) カレーライス もやしツナのサラダ オニオンスープ バナナ	・米 鶏肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・もやし ツナ きゅうり 人参 ハム ごま ごま油 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉 ・バナナ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 473kcal 以 554kcal

19	金	御飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 麩のすまし汁	・米 ・鯖 生姜 ・ごぼう 人参 ごま油 ごま ・麩 みつば えのき	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 人参御飯	未 447kcal 以 544kcal
20	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・豚肉 生姜 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 ・枝豆 ・もやし わかめ	(am) ハイハイ (pm) 未 ト野菜ハイハイ 以 トぱりんこ	未 281kcal 以 432kcal
21	日				
22	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのごま酢和え 五目みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 ごま ・さつま芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ヨーグルト (以上児 トリッツ)	未 417kcal 以 520kca
23	火	(保育参加) 御飯 魚の梅焼き かぼちゃのそぼろ煮 ちくわのすまし汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・かぼちゃ 生姜 鶏ひき肉 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たこやき	未 452kcal 以 544kcal
24	水	御飯 厚焼き卵 小松菜のお浸し みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・小松菜 人参 油揚げ ・大根 しめじ わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 417kcal 以 532kcal
25	木	(くま・ばんだ組遠足) 御飯 生揚げのトマト煮込み ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 ホールトマト ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 マヨネーズ ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 435kcal 以 513kcal
26	金	御飯 鮭の塩焼き 納豆和え みそ汁	・米 ・鮭 ・納豆 もやし 菜の花 人参 かぶ なめこ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 435kcal 以 525kcal
27	土	御飯 鶏すき 小松菜ともやしの和え物 みそ汁	・米 ・鶏肉 しらたき ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのき ・小松菜 もやし 人参 コーン ・わかめ 人参 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未 ト野菜ハイハイ 以 トぱりんこ	未 213kcal 以 337kcal
28	日				
29	月	御飯 チキンのチーズ焼き ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	・米 ・鶏肉 とろけるチーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ベーコン ・キャベツ 玉ねぎ 人参 豚ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 カルピスゼリー	未 423kcal 以 516kca
30	火	御飯 たらの中華蒸し 豚肉とパプリカの中華炒め わかめスープ	・米 ・たら オイスターソース ごま油 ・豚肉 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・わかめ 玉ねぎ コーン ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 メープルケーキ	未 435kcal 以 515kca
31	水	御飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーの三色サラダ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン ・調整豆乳 かぼちゃ ほうれん草	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 トぼたぼた焼き	未 429kcal 以 558kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、トをつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の5月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。

作成者	責任者	保育主任	園長