

5月の献立表

令和4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	日				
2	月	御飯 鶏すき もやしとツナのサラダ みそ汁	・米 ・鶏肉 しらたき ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのき ・もやし きゅうり ツナ ハム ごま ごま油 ・菜の花 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿・みかん	未 408kcal 以 556kcal
3	火	(憲法記念日)			
4	水	(みどりの日)			
5	木	(こどもの日)			
6	金	御飯 さわらのマヨネーズ焼き キャベツと卵の和え物 大豆のトマトスープ	・米 ・さわら マヨネーズ 粉チーズ ・キャベツ 卵 人参 ごま ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 459kcal 以 565kcal
7	土	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜とほうれん草のお浸し 豆腐みそ汁	・米 ・豚肉 生姜 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・木綿豆腐 わかめ ねぎ	(am)豆餅せんべい (pm)♪ぼたぼた焼き	未 372kcal 以 481kcal
8	日				
9	月	御飯 回鍋肉 中華風和え物 中華スープ	・米 ・豚肉 キャベツ 人参 ピーマン しいたけ ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・豚ひき肉 春雨 玉ねぎ 人参 ニラ ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪☆バタークッキー	未 424kcal 以 557kcal
10	火	御飯 鯖の味噌煮 たけのことじゃが芋の煮物 豆腐すまし汁	・米 ・鯖 生姜 ・たけのこ じゃが芋 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・木綿豆腐 菜の花 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 味噌煮込みうどん	未 460kcal 以 552kcal
11	水	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツの胡麻ネーズ和え コーンスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・コーンスープ(スジャータ) パセリ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きな粉おはぎ	未 465kcal 以 587kcal
12	木	梅と枝豆の混ぜご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 枝豆 梅肉 ごま ・豚肉 玉ねぎ ・もやし ニラ 人参 焼き豚 ごま油 ・大根 なめこ ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 438kcal 以 529kcal
13	金	御飯 鮭のパン粉焼き コロコロサラダ 野菜スープ	・米 ・鮭 パセリ パン粉 にんにく ・ごぼう 枝豆 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆桃のヨーグルト	未 432kcal 以 527kcal
14	土	ミートスパゲティー コールスローサラダ かぼちゃのスープ	・スパゲティー 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 人参 ・かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 豆餅せんべい	未 260kcal 以 297kcal
15	日				
16	月	御飯 豆腐のつくね焼き ブロッコリーのおかかマヨ 五目みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・ブロッコリー かつお粉 マヨネーズ ・さつま芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 452kcal 以 558kcal
17	火	(保育参加) 御飯 ぶりの中華蒸し 切干しらたきの中華風サラダ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 生姜 ごま油 ごま ・豚肉 人参 春雨 しいたけ 押し麦	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 473kcal 以 563kcal
18	水	御飯 ♡塩麴からあげ 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐みそ汁	・米 ・鶏肉 塩麴 生姜 にんにく ・春雨 人参 きゅうり コーン ごま ごま油 ・木綿豆腐 油揚げ ねぎ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 453kcal 以 576kcal

19	木	カレーライス ごぼうサラダ わかめスープ	・米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー 生姜 にんにく ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・白菜 わかめ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 459kcal 以 567kcal
20	金	御飯 魚の梅焼き 生揚げのそぼろ煮 五目みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・生揚げ 豚ひき肉 えのき 人参 玉ねぎ ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 カルピスゼリー	未 443kcal 以 541kcal
21	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・じゃが芋 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) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 375kcal 以 487kcal
22	日				
23	月	御飯 肉じゃが ブロッコリーの三色サラダ けんちん汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく きぬさや ・ブロッコリー 人参 コーン ・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 チーズケーキ風	未 424kcal 以 515kcal
24	火	御飯 たららのガーリックマヨ焼き 野菜炒め かぼちゃポタージュ	・米 ・たら マヨネーズ にんにく ・キャベツ 人参 ピーマン ごま油 ・かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たこやき	未 445kcal 以 528kcal
25	水	御飯 厚焼き卵 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・納豆 菜の花 人参 もやし ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 446kcal 以 561kcal
26	木	(保菊参加) コッペパン 生揚げのトマト煮込み キャベツのベーコンドレッシング和え 豆乳スープ	・コッペパン ・生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 ホールトマト ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・白菜 しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 417kcal 以 552kcal
27	金	(くま・ぱんだ組 春の遠足) ♥鶏肉の照焼丼 小松菜ともやしの和え物 みそ汁	・米 鶏肉 人参 ねぎ 生姜 焼き海苔 ・小松菜 もやし 人参 しらす干し コーン ・なめこ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 444kcal 以 574kcal
28	土	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 ・牛肉 ごぼう えのき ・卵 ハム きゅうり 人参 ・なす 玉ねぎ ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 365kcal 以 472kcal
29	日				
30	月	御飯 じゃが芋とひき肉の煮物 梅サラダ みそ汁	・米 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 きぬさや 豚ひき肉 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 416kcal 以 500kcal
31	火	(伝統食 長崎県) 御飯 鮭の西京焼き ★浦上そばろ(長崎) 五目汁	・米 ・鮭 ・豚肉 ごぼう もやし 板こんにゃく たけのこ ・里芋 大根 人参 絹ごし豆腐 ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆★ちゃんぽんラーメン (長崎)	未 433kcal 以 510kcal

※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、♪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、☆はぱんだ組の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。