

5月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	御飯 タンドリーチキン キャベツのペーコントッピング和え コーンスープ	・米 ・鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 339kcal 以 408kcal
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	☆ミートスパゲティ かぼちゃサラダ 豆乳スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 トマトピューレ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・白菜 しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 435kcal 以 596kcal
7	金	梅とツナの混ぜご飯 肉じゃが もやしの彩り和え 魚のみそ汁	・米 梅肉 ツナ 枝豆 ごま ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく 絹さや ・もやし にら 人参 鶏ささみ ・ぶり 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズ入り蒸しパン	未 478kcal 以 584kcal
8	土	牛肉の味噌丼 ほうれん草と大豆の 胡麻マヨネーズ和え かき玉汁	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・卵 大根 人参 油揚げ 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 306kcal 以 362kcal
9	日				
10	月	(郷土料理 沖縄県) 御飯 ★クワイリチー ブロッコリーの三色サラダ みそ汁	・米 ・昆布 豚肉 干し椎茸 板こんにゃく ・ブロッコリー 人参 コーン ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★サターアングギー	未 498kcal 以 582kcal
11	火	御飯 鮭のパン粉焼き 春雨サラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・鮭 パセリ パン粉 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 457kcal 以 553kcal
12	水	御飯 厚焼き卵 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・卵 干し椎茸 人参 葉ねぎ 鶏ひき肉 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・鶏肉 さつま芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 469kcal 以 527kcal
13	木	カレーライス ごぼうサラダ 野菜スープ	・米 鶏肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ 豚ひき肉	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 455kcal 以 614kcal
14	金	御飯 あじのおろし煮 れんこんのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 プリン	未 452kcal 以 533kcal
15	土	御飯 チキンのチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 383kcal 以 472kcal
16	日				
17	月	御飯 ☆ハンバーグ ブロッコリーのマヨネーズ きのこスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・椎茸 えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥パインケーキ	未 491kcal 以 583kcal

18	火	御飯 魚の梅焼き 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・生揚げ 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ちゃんぽんラーメン	未 462kcal 以 563kcal
19	水	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ わかめスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・キャベツ わかめ 人参 ごま	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 クッキー	未 530kcal 以 621kcal
20	木	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨のマヨネーズサラダ かぼちゃのスープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・春雨 人参 鶏ささ身 きゅうり マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 チーズトースト	未 492kcal 以 621kcal
21	金	御飯 さばの竜田揚げ キャベツの胡麻ドレッシング和え 麩のすまし汁	・米 ・さば ・キャベツ 人参 コーン ごま油 ごま ・麩 みつば えのきたけ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 459kcal 以 553kcal
22	土	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 海苔風味サラダ 豆腐みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・小松菜 もやし 人参 しらす干し 海苔 マヨネーズ ・豆腐 わかめ 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 340kcal 以 411kcal
23	日				
24	月	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんサラダ ミネストローネスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・れんこん 人参 きゅうり コーン 鶏ささ身 ツナ マヨネーズ ごま ・豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ かぶ トマト 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 492kcal 以 595kcal
25	火	御飯 カレイの煮つけ たけのこじゃが芋の煮物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・たけのこ じゃが芋 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 450kcal 以 548kcal
26	水	御飯 豚肉とアスパラの炒め物 納豆和え みそ汁	・米 ・豚肉 アスパラガス もやし 人参 玉ねぎ ・納豆 もやし なばな 人参 ・大根 えのきたけ 白ねぎ わかめ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 フライドポテト	未 477kcal 以 544kcal
27	木	コッペパン キャベツと鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	・コッペパン ・キャベツ 鶏肉 玉ねぎ ホールトマト ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・コーン じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 昆布おにぎり	未 430kcal 以 582kcal
28	金	御飯 ぶりの中華蒸し きゅうりの中華風サラダ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・きゅうり 人参 もやし しらたき 鶏ささ身 ごま油 ・豚肉 春雨 人参 椎茸 押し麦	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 482kcal 以 580kcal
29	土	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒り煮 生揚げのとろみ汁	・米 ・豚肉 生姜 ・ひじき 大豆 人参 油揚げ ちくわ 絹さや ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 383kcal 以 468kcal
30	日				
31	月	御飯 豆腐のつくね焼き もやしとニラの和え物 五目みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・もやし にら 人参 鶏ささ身 ごま油 ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 あんこトースト	未 463kcal 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、♪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、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcal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。