

・平均栄養価・
 エネルギー たんぱく質
 未満児 494kcal 20.1g
 以上児 509kcal 20.6g



5月献立表



2024年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	中華丼 ニラ玉味噌汁 胡瓜のさっぱり和え	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・白胡麻	豚肉・卵・味噌・かにかま	白菜・干し椎茸・人参・水煮菊・チンゲン菜・にんにく・ニラ・玉葱・胡瓜	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	
2	木	ごはん 筍の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油	味噌・豚肉・塩昆布	水煮菊・人参・小松菜・玉葱・グリーンピース・キャベツ・胡瓜	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆フルーチェ せんべい	せんべい	牛乳	フルーチェ
7	火	麦ごはん オレンジ ツナカレー マカロニサラダ	米・押し麦・じゃが芋・油・マカロニ・トウモロコシ・マヨネーズ	ツナ・ロースハム	玉葱・人参・にんにく・生姜・オレンジ	牛乳 クラッカー	カルピス どら焼き			どら焼き
8	水	肉味噌スパゲッティ キャベツのスープ 南瓜の甘煮	スパゲッティ・胡麻油・油・砂糖・片栗粉	豚挽き肉・味噌	生姜・長葱・胡瓜・もやし・キャベツ・人参・南瓜	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔) おしゃぶり昆布	米	海苔・切昆布	ゆかり
9	木	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 小松菜と大根の中華和え	米・本みりん・砂糖・胡麻油	豆腐・味噌・鶏肉	なめこ・にんにく・大根・小松菜・人参	豆乳 バナナ	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
10	金	ごはん どさんこ汁 赤魚の煮付け 納豆和え	米・じゃが芋・トウモロコシ・油・本みりん・砂糖	豚肉・味噌・赤魚・納豆・鰹節	人参・にんにく・生姜・胡瓜・キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	牛乳	
13	月	ごはん えのきのスープ ポークケチャップ 花野菜サラダ	米・油・砂糖	豚肉	えのき・長葱・玉葱・しめじ・人参・にんにく・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆空豆 ビスケット	ビスケット	牛乳	空豆
14	火	ごはん 小松菜の味噌汁 鮭の照り焼き 大豆の五目煮	米・本みりん・砂糖・油	油揚げ・味噌・鮭・水煮大豆・さつま揚げ	小松菜・人参・インゲン	牛乳 さつま芋スティック	豆乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	豆乳・きな粉	
15	水	手作りふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ デコポン	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・片栗粉・油・じゃが芋・マヨネーズ	鰹節・鶏肉	生姜・胡瓜・人参・デコポン	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
16	木	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) クリームコンスープ ほうれん草ときのこのソテー バナナ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・クリームコン缶・油・バター	卵・牛乳	パセリ・玉葱・ほうれん草・しめじ・人参・バナナ	豆乳 にんじんスティック	牛乳 ☆ふかし芋(さつま芋)	さつま芋	牛乳	
17	金	中華丼 ニラ玉味噌汁 胡瓜のさっぱり和え	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油・白胡麻	豚肉・卵・味噌・かにかま	白菜・干し椎茸・人参・水煮菊・チンゲン菜・にんにく・ニラ・玉葱・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉・片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	
20	月	ごはん 筍の味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油	味噌・豚肉・塩昆布	水煮菊・人参・小松菜・玉葱・グリーンピース・キャベツ・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	
21	火	手作りハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・マカロニ・トウモロコシ・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・胡瓜・オレンジ	牛乳 チーズ	麦茶 ☆フルーチェ せんべい	せんべい	牛乳	フルーチェ
22	水	肉味噌スパゲッティ キャベツのスープ 南瓜の甘煮	スパゲッティ・胡麻油・油・砂糖・片栗粉	豚挽き肉・味噌	生姜・長葱・胡瓜・もやし・キャベツ・人参・南瓜	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔) おしゃぶり昆布	米	海苔・切昆布	ゆかり
23	木	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 小松菜と大根の中華和え	米・本みりん・砂糖・胡麻油	豆腐・味噌・鶏肉	なめこ・にんにく・大根・小松菜・人参	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
24	金	ごはん どさんこ汁 赤魚の煮付け 納豆和え	米・じゃが芋・トウモロコシ・油・本みりん・砂糖	豚肉・味噌・赤魚・納豆・鰹節	人参・にんにく・生姜・胡瓜・キャベツ	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	牛乳	
27	月	ごはん えのきのスープ ポークケチャップ 花野菜サラダ	米・油・砂糖	豚肉	えのき・長葱・玉葱・しめじ・人参・にんにく・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	豆乳・きな粉	
28	火	ごはん 小松菜の味噌汁 鮭の照り焼き 大豆の五目煮	米・本みりん・砂糖・油	油揚げ・味噌・鮭・水煮大豆・さつま揚げ	小松菜・人参・インゲン	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
29	水	誕生会 ごはん ワカメと玉葱のスープ ハンバーグ ブロッコリーとキャベツのサラダ パイナップル	米・トウモロコシ・パン粉・砂糖・油	ワカメ・豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵・ロースハム	玉葱・ブロッコリー・人参・キャベツ・パイナップル	牛乳 バナナ	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉・片栗粉・砂糖	豆腐・ひじき	
30	木	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) クリームコンスープ ほうれん草ときのこのソテー チーズ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・クリームコン缶・油・バター	卵・牛乳・チーズ	パセリ・玉葱・ほうれん草・しめじ・人参	豆乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーンフレーク	牛乳	バナナ
31	金	ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根のサラダ	米・砂糖・本みりん・白胡麻	はんぺん・鶏肉・味噌	糸三つ葉・えのき・切干大根・人参・胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆大学芋	さつま芋・油・砂糖・黒胡麻	牛乳	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。