

・平均栄養価・
エネルギー たんぱく質
未満児 501kcal 19.7g
以上児 531kcal 20.5g



5月献立表



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	金	ごはん 玉葱の味噌汁 鯉のぼりハンバーグ チンゲン菜の胡麻和え	米・パン粉・油・ とうもろこし・ 白胡麻・砂糖	味噌・豆腐・ 豚ひき肉・ 生ちくわ	玉葱・ほうれん草・ グリーンピース・ チンゲン菜・ もやし・胡瓜・ 人参	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆カレー蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・油	牛乳・ 豚ひき肉	玉葱・ 人参
7	木	麦ごはん ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	米・押し麦・ じゃが芋・油・ マカロニ・ とうもろこし 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	豆乳 人参 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
8	金	スパゲティミートソース 野菜スープ チーズサラダ	スパゲティ・ バター・砂糖・ 油	豚ひき肉・ プロセス チーズ	にんにく・玉葱・ 人参・トマト水煮・ 小松菜・キャベツ・ 胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ いちごジャム	牛乳	
11	月	親子丼 はんぺんのお吸い物 大根サラダ ミニゼリー	米・本みりん・ 砂糖・ ミニゼリー・ とうもろこし	鶏肉・卵・ はんぺん	玉葱・人参・ グリーンピース・ しめじ・糸三つ葉・ 大根・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆フルーチェ せんべい	せんべい	牛乳	フルーチェ (いちご)
12	火	筍ごはん キャベツのみそ汁 鮭の照り焼き 大豆の五目煮	米・砂糖・ 本みりん・油	油あげ・味噌・ 鮭・ 水煮大豆・ さつま揚げ	筍・キャベツ・ 人参・インゲン	牛乳 さつま芋 スティック	豆乳 ☆芋もち ～みたらしあんかけ～	じゃが芋・ 片栗粉・ 油・砂糖	豆乳	
13	水 ランチ	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ ミニトマト	米・片栗粉・油・ とうもろこし・ 砂糖	炊込み わかめ・ 鶏肉	生姜・人参・ キャベツ・胡瓜・ プチトマト・バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆スイートポテト	さつま芋・ バター・ 砂糖	牛乳	
14	木	サンドイッチ (イチゴ、ハムタマゴ) ポトフ ほうれん草ときのこのソテー	食パン・ いちごジャム・ マヨネーズ・ じゃが芋・油・ バター	卵・ ロースハム・ ソーセージ・ ウィンナー	パセリ・玉葱・ 人参・プロッコ リー・ほうれん草・ しめじ	豆乳 大根 スティック	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鰹節・ 焼き海苔	
15	金	ごはん カブの味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え	米・じゃが芋・ しらたき・砂糖・ 本みりん・油・ とうもろこし・ 白胡麻	油あげ・ 味噌・豚肉	カブ・カブの葉・ 玉葱・人参・ インゲン・ ブロッコリー	牛乳 南瓜 スティック	牛乳 ☆おからクッキー	小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳・ おから・ 卵	
18	月	ごはん 豚汁 赤魚の煮付け 納豆和え	米・里芋・油・ 本みりん・砂糖	豚肉・豆腐・ 味噌・赤魚・ 納豆・鰹節	人参・大根・長葱・ 生姜・胡瓜・ キャベツ	牛乳 チーズ	麦茶 ☆青菜おにぎり	米		菜飯
19	火	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 オレンジ	牛乳 ☆ふかし芋 (さつま芋)	さつま芋	牛乳	
20	水	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜と大根の中華和え	米・胡麻油・ オレンジ マーマレード・ 砂糖	豆腐・味噌・ 鶏肉	なめこ・生姜・ にんにく・大根・ 小松菜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆リースン蒸しパン	小麦粉・ 砂糖	牛乳	干しブドウ
21	木	麦ごはん ツナカレー マカロニサラダ オレンジ	米・押し麦・ じゃが芋・油・ マカロニ・ とうもろこし・ 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	豆乳 人参 スティック	牛乳 ☆おからクッキー	小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳・ おから・ 卵	
22	金	スパゲティミートソース 野菜スープ チーズサラダ	スパゲティ・ バター・砂糖・ 油	豚ひき肉・ プロセス チーズ	にんにく・玉葱・ 人参・トマト水煮・ 小松菜・キャベツ・ 胡瓜	牛乳 小魚	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ いちごジャム	牛乳	
25	月	親子丼 はんぺんのお吸い物 大根サラダ ミニゼリー	米・本みりん・ 砂糖・ とうもろこし・ ミニゼリー	鶏肉・卵・ はんぺん	玉葱・人参・ グリーンピース・ しめじ・糸三つ葉・ 大根・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆洋風おにぎり	米・油	鶏ひき肉	玉葱・ 人参・ ピーマン
26	火	ごはん キャベツのみそ汁 チキンカツ 野菜のピクルス	米・小麦粉・ パン粉・油・ 砂糖	味噌・鶏肉	キャベツ・人参・ 胡瓜・大根・ 黄パプリカ	牛乳 さつま芋 スティック	豆乳 ☆芋もち ～みたらしあんかけ～	じゃが芋・ 片栗粉・ 油・ 砂糖	豆乳	
27	水 誕生会	ごま塩ごはん 油揚げの味噌汁 鮭の照り焼き 春キャベツのマヨサラダ 手作りぶどうゼリー	米・黒胡麻・ 本みりん・砂糖・ マヨネーズ	油あげ・ 味噌・鮭	ほうれん草・ キャベツ・人参・ 胡瓜・ぶどう缶	牛乳 バナナ	牛乳 ☆スイートポテト	さつま芋・ バター・ 砂糖	牛乳	
28	木	サンドイッチ (イチゴ、ハムタマゴ) ポトフ ほうれん草ときのこのソテー	食パン・バター・ いちごジャム・ マヨネーズ・ じゃが芋・油	卵・ ロースハム・ ソーセージ・ ウィンナー	パセリ・玉葱・ 人参・プロッコ リー・ほうれん草・ しめじ	豆乳 大根 スティック	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・白胡麻	鰹節・ 焼き海苔	
29	金	ごはん カブの味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え	米・じゃが芋・ しらたき・砂糖・ 本みりん・油・ とうもろこし・ 白胡麻	油あげ・ 味噌・豚肉	カブ・カブの葉・ 玉葱・人参・ グリーンピース・ ブロッコリー	牛乳 胡瓜 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

※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。