



5月の献立表

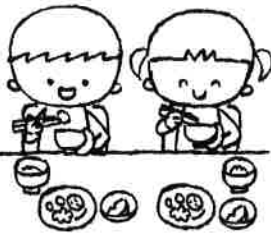


日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの	調味料	
01	御飯 （厚焼き卵 月 いんげんのごま和え ）きのこの具たくさん汁	米、米粒麦(切断麦)、油、砂糖 牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ味付缶、油揚げ、すりごま	牛乳、せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 305 mg
02	カレーピラフ （ハンバーグ 火 エビフライ ）グリーンサラダ	米、パン粉、砂糖、たまねぎドレッシング 豚ひき肉、ウインナー、卵、ゼラチン、バター	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、ミックスペジタブル(冷凍)、西洋なし缶、きゅうり、にんじん、りん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉
06	御飯 （肉団子の甘酢あん 土 ほろれん草と油揚げのお浸し ）キャベツの味噌汁	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん
08	御飯 （鶏肉のレモン煮 月 大根サラダ ）もやしの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油、米粒麦(切断麦) 牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒、食塩
09	御飯 （さばのみそ煮 火 すき昆布の煮物 ）なめこの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖 ヨーグルト(加糖)、さば、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、なめこ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん、しょうが	みりん、しょうゆ、酒
10	麻婆豆腐丼 （三色おひたし 水 たけのこのすまし汁 ）フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ、菊のり	かつお・昆布だし汁、おろししょうが、しょうゆ、みりん、食塩
11	御飯 （さつまいもカレー 木 マロニーの中華和え ）福神漬け	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、でん粉めん(乾)、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油 牛乳、卵、ビザ用チーズ、豚肉(もも)、ハム、生クリーム	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、福神漬	カレールウ、酢、しょうゆ
12	親子うどん （煮しめ 金 フルーツ ）	ゆでうどん、米、板こんにやく、三温糖、片栗粉、砂糖 卵、生揚げ、鶏ひき肉、かにかまぼこ、すりごま、米みそ(甘みそ)	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ふき(ゆで)、ねぎ、ごぼう、生わらび(ゆで)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢
13	御飯 （鮭の西京焼き 土 豚肉となすのなべしぎ ）ふのりの味噌汁	米、油、米粒麦(切断麦)、砂糖 牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なす、グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ふのり(素干)	酒、しょうゆ、みりん
15	御飯 （納豆揚げ 月 キャベツのナムル ）たまねぎの味噌汁	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、ごま油 牛乳、納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	グレープフルーツ、ミックスペジタブル(冷凍)、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、生わかめ	おろしにんにく、食塩
16	御飯 （鶏肉のマーマレード焼き 火 おくらの胡麻和え ）けんちん汁	米、さといも、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油 ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、すりごま	バナナ、オレンジ、だいこん、オクラ、もも缶、ダイス、バイン缶チビット、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、ごぼう、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩
17	御飯 （たら照り焼き 水 ひじきの五目煮 ）里芋の味噌汁	米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖 牛乳、たら、かもめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、蒸し大豆、油揚げ	グレープフルーツ、ごまつな、れんこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒
18	御飯 （チリコンカン 木 ツナサラダ ）ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油 牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、無塩バター	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく
19	御飯 （ほっけの香り味噌焼き 金 きんぴらごぼう ）白菜の味噌汁	米、油、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、にんじん、ごぼう、はくさい	しょうゆ
20	御飯 （肉じゃが 土 きゅうりとちくわの中華和え ）小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、油 牛乳、豚肉(もも)、かもめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、もやし	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの	調味料	
22	御飯 （豚肉と厚揚げの味噌いため 月 きゅうりの酢の物 ）しめじの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 きゅうり、いちご、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	酢 しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳、せんべい たまめびよ おかし
23	御飯 （さばのみそ煮 火 切干大根のサラダ ）せんべい汁	食パン、米、砂糖、しらたき、米粒麦(切断麦)、グラニュー糖、油、かやきせんべい 牛乳、さば、鶏むね肉、無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	牛乳、フルーツ 牛乳 食パンラスク
24	御飯 （松風焼き 水 おでん ）なすの味噌汁	米、板こんにやく、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、生揚げ、ちくわ、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、バナナ、なす、たまねぎ、ねぎ	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし
25	御飯 （ボークカレー 木 サラスパサラダ ）トマト	ローレルパン、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉、コー 牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、卵(黄)、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、福神漬、グリーンピース(冷凍)	牛乳、クラッカー 牛乳 カスタードクリームパン
26	御飯 （たらの磯辺焼き 金 小松菜のおかゆあえ ）厚揚げの味噌汁	米、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦) たら、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、オレンジ濃縮果汁、ごまつな、もやし、いんげん(ゆで)、にんじん、コーン缶、あおのり	牛乳、せんべい お茶 オレンジムース
27	御飯 （鶏のから揚げ 土 コールスローサラダ ）わかめの味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、生わかめ、にんこ、しょうが	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし
29	御飯 （ほっけの蒲焼 月 おくらとちくわの海苔あえ ）かぶの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖 牛乳、ほっけ、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、いわし(煮干し)	バナナ、オクラ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、焼きのり	牛乳、ビスケット 牛乳 おかし
30	醤油ラーメン （蒸しシュウマイ 火 レタス ）フルーツ	生中華めん、七分つき米、もち米 焼き豚、豚肉(もも)、蒸し大豆、なると	オレンジ、レタス、にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、干しいたけ、キャベツ	牛乳、せんべい お茶 かみかみライス
31	御飯 （回鍋肉 水 ブロッコリーのおかゆ和え ）中華スープ	米、小麦粉、三温糖、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油 豚肉(肩ロース)、ごま、米みそ(甘みそ)、かつお節	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、オイスターソース、酒、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩

★ みんなで食べる園の食事 ★

園での食事は、大勢で食べる醍醐味（だいごみ）があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長と一緒に見守っていきましょう。



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

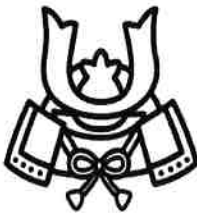
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は何？

①柏もち ②桜もち ③ぼたもち

A 正解は①。
柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。



2日（水）誕生会

27日（土）手作り弁当日（もも・うめ・さくら組）