

# 5月 献立予定表

ベビーからーれ  
令和5年5月

日・曜日		午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
1	15	月	ウエハース	ごはん	青菜入り麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、青菜、しょうが、もやし、きゅうり、わかめ	おふラスク	ふ
2	-	火	おせんべい	ちまき風おにぎり	鶏の米粉から揚げ 青菜のごま和え 豆腐のすまし汁	精白米、鶏肉、にんじん、えのき、青菜、ごま、豆腐、ねぎ	かしわもち	上新粉、こしあん
-	18	木	クッキー	ごはん	さばのみそ煮 青菜のおかかマヨ和え キャベツのお味噌汁	精白米、さば、青菜、にんじん、鰹節、マヨネーズ、キャベツ、たまねぎ	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、にんじん
-	19	金	ウエハース	おからパン	ミートボール ブロッコリーのサラダ 新玉ねぎと新じゃがのスープ	おからパン、豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、トマト、ブロッコリー、コーン、たまねぎ、じゃがいも	おかかチーズおにぎり	精白米、かつお節、チーズ
6	20	土	おせんべい	2色丼	キャベツのゆかり和え わかめとふのお味噌汁	精白米、鶏ひき肉、青菜、キャベツ、にんじん、ゆかり、ふ、わかめ	焼きおにぎり	精白米、ごま
8	22	月	ビスケット	キーマカレー	コールスロー 新玉ねぎとトマトのスープ	精白米、豚ひき肉、鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、コーン、トマト	きなこサンド	食パン、牛乳、きな粉
9	23	火	クッキー	貝だくさん たんめん	しんじゃがポテトサラダ フルーツ	中華麺、キャベツ、にんじん、椎茸、もやし、豚肉、じゃが芋、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、フルーツ	しらすとにんじんのチヂミ	しらす、にんじん、小麦粉
10	24	水	ウエハース	ごはん	豚肉とにんじんのおろし煮 ひじきのサラダ なめこのお味噌汁	精白米、豚肉、にんじん、だいこん、ひじき、青菜、なめこ、ねぎ	やきそば	中華麺、豚肉、キャベツ、にんじん
11	25	木	おせんべい	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー きゅうりのおかか味噌和え 青菜のすまし汁	精白米、豆腐、豚肉、もやし、にんじん、キャベツ、ニラ、玉ねぎ、きゅうり、青菜、油揚げ	バナナクッキー	小麦粉、バナナ
12	26	金	ビスケット	食パン	鶏肉のクリーム煮 にんじんサラダ きのこのスープ	食パン、鶏肉、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しめじ、えのき	ごまこんぶおにぎり	精白米、ごま、こんぶ
13	27	土	クッキー	焼うどん	青菜とツナの和え物 わかめスープ	うどん、豚肉、にんじん、キャベツ、青菜、ツナ、わかめ、たまねぎ、コーン	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳
-	29	月	ウエハース	ごはん	鶏の照り焼き きゅうりの酢の物 なすのお味噌汁	精白米、鶏肉、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、わかめ、なす、たまねぎ	きな粉プリン	牛乳、きな粉
16	30	火	おせんべい	ごはん	肉じゃが 青菜と人参の白和え えのきのすまし汁	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、青菜、豆腐、えのき、ねぎ	マシュマロ玄米フレーク	玄米フレーク、マシュマロ
-	31	水	ビスケット	ごはん	お豆腐のおとしあげ 青菜のいそべ和え 豚汁	精白米、豆腐、ツナ、ひじき、にんじん、青菜、のり、大根、豚肉、ごぼう、しいたけ	新じゃがのチーズ焼き	じゃがいも、チーズ
 おたのしみかい おたんじょうひかい 17日(水)		クッキー	ミートソースパスタ	ほうれんそうサラダ コーンスープ	スパゲッティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、マヨネーズ、コーン、たまねぎ、牛乳	ババロア	牛乳、生クリーム、みかん	

## 今月の平均エネルギー供給量

- エネルギー 471 kcal
- たんぱく質 18.3g

## 【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。



## ★今月の行事食★

5/5は端午の節句（こどもの日）。保育園では、5/2にこどもの日メニューとして、ちまき風おにぎり、柏餅を提供します♪

【ちまき】平安時代に中国から伝わってきたようで、「厄払い」の意味が込められています。

【柏餅】柏の木は、次の新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が途切れないめでたいものとされています。