

5月 献立予定表

第2かろーれキッズ
令和5年5月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	月	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	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、鶏ひき肉、にんじん、えの き、鶏肉、ほうれんそう、ごま、豆 腐、ねぎ	かしわもち	上新粉、こしあん
-	18	木	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	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、 キャベツ、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、ツナ、 チーズ
8	22	月	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	臭たくさんたんめ 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	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	やしそば	中華麺、豚肉、 キャベツ、にんじ ん
11	25	木	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー きゅうりのゆかり和え 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、ゆかり、青菜、ふ	バナナクッキー	小麦粉、バナナ
12	26	金	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、たまねぎ、しめじ、えのき	ごまこんぶおにぎり	精白米、ごま、こ んぶ
-	29	月	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	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
お弁当の日 17日(水)			【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう				
-	31	水	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、にんじ ん、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

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

・エネルギー 467 kcal
・たんぱく質 18.0g

(3歳以上児)

・エネルギー 564 kcal
・たんぱく質 21.6g



※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。