

5月予定献立表

令和6年度 やはばこども園

栄養価
()は未満児

日付	曜日	午前おやつ (1~2歳児)	給食 【 】は語呂合わせ・行事のメニューです	午後おやつ	熱や力になる	血や肉、骨になる	体の調子を整える	エネルギー・塩分 たんぱく質・脂質
1	水	プリン	味噌ラーメン・チーズインミートボール 豆腐サラダ・麦茶・オレンジ	麦茶 天かすと青のりのおにぎり	中華麺・米・油・ごま油・ごま 砂糖・パン粉・てんぷら粉	豆腐・豚肉・ささみ・味噌 鶏がら・卵・あいびき肉・バター	オレンジ・白菜・玉葱・トマト・胡瓜・もやし 人参・わかめ・ひじき・あおのり	379(388)・1.1(0.9) 16.3(14.6)・5.4(5.8)
2	木	牛乳	【こどもの日のお祝い会】こいのぼりランチ・おさかなフライ ひじきサラダ・レタススープ・いちご	麦茶・柏餅・せんべい	米・マヨネーズ 砂糖・ごま	豆腐・鶏肉・卵 鶏がら・牛乳	いちご・人参・レタス・玉葱・胡瓜・にら トマト・ごぼう・コーン・ひじき・グリーンピース・椎茸	522(496)・2.1(1.8) 19.9(19.4)・9.9(11.8)
3	金		憲法記念日					
4	土		みどりの日					
6	月		振替休日					
7	火	リッツ	ごはん・卵焼き・生揚げチャンプルー アスパラの和え物・鶏汁・パイン	牛乳・大学芋	米・さつまいも・砂糖 ごま	牛乳・生揚げ・卵・豚肉・焼き豆腐 鶏肉・ハム・かつお節	パイン・玉葱・人参・アスパラガス・大根・胡瓜 もやし・椎茸・ごぼう・えのき・こんにゃく・ニラ・パセリ	602(489)・0.9(0.8) 24.9(18.8)・18.1(14.5)
8	水	せんべい	ごはん・さわらのキャロットソース焼き・中華サラダ たけのことチンゲン菜炒め・にら玉汁・オレンジ	牛乳・マシュマロおこし	米・コンフレーク・マヨネーズ 春雨・コンスターチ	牛乳・鯖・卵 バター・ハム	オレンジ・人参・キャベツ・青梗菜 ニラ・胡瓜・えのき・コーン・筍	611(490)・1.6(1.3) 25.6(19.6)・22.5(16.8)
9	木	ヨーグルト	煮込みうどん・豆腐入り松風焼き ブロッコリーのサラダ・フチトマト・麦茶・キウイ	牛乳・がんづき	うどん・小麦粉・黒砂糖・マヨネーズ パン粉・マカロニ・蜂蜜・砂糖・ごま・油	牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ハム なると・味噌・鶏がら・ヨーグルト	キウイ・玉葱・ブロッコリー・人参・トマト ほうれん草・葱・胡瓜・椎茸	597(488)・1.8(1.5) 28.2(24.0)・20.9(14.6)
10	金	ビスケット	【よもぎ団子作り】ハヤシライス・しゅうまい チョコレート・牛乳・バナナ	麦茶・よもぎ団子	米・白玉粉・砂糖・黒砂糖 ごま油・ごま・油	牛乳・牛肉・卵 卵・きな粉	バナナ・玉葱・レタス・トマト・胡瓜・コーン 人参・グリーンピース・よもぎ・わかめ・にんにく・のり	787(713)・2.0(1.7) 28.4(22.7)・23.1(18.8)
11	土	せんべい	中華丼・にらまんじゅう 牛乳・バナナ	牛乳・お菓子	ごま油	牛乳 豚肉	バナナ・白菜・もやし 人参・玉葱	308(232)・0.7(0.6) 13.1(9.0)・12.9(8.1)
13	月	野菜スティック	ごはん・マーボー豆腐・ハンパンジー・和え 春キャベツのコールスローサラダ・もやしの味噌汁・オレンジ	牛乳・ココアボール	ロールパン・砂糖・小麦粉・片栗粉 フレンチドレッシング・ごま油・米	牛乳・豆腐・豚肉・ささみ 無塩バター・味噌・ハム・卵	オレンジ・もやし・キャベツ・胡瓜・レタス・葱 人参・ピーマン・ニラ・わかめ・にんにく・生姜・大根	477(343)・2.1(1.6) 22.5(16.1)・22.9(16.1)
14	火	かりんとう	ごはん・鶏のマーレード焼き・豚肉と青菜のソテー マカロニサラダ・わかめの味噌汁・キウイ	牛乳 コーンフレーククッキー	米・小麦粉・マヨネーズ マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・バター ツナ・粉チーズ・ベーコン・卵・味噌	キウイ・人参・小松菜・しめじ・わかめ・葱 胡瓜・コーン・玉葱・マーマレード	705(532)・2.1(1.1) 29.1(19.7)・25.8(18.7)
15	水	せんべい	ごはん・ぶりの照り焼き・小松菜の磯和え じゃが芋のチーズ焼き・五目汁・パイン	牛乳・芋ようかん	米・さつまいも・じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	牛乳・ぶり・鶏肉 チーズ・油揚げ	パイン・小松菜・人参・大根・青梗菜 寒天・梅干し・焼きのり	660(522)・2.0(1.7) 26.7(20.1)・22.2(15.6)
16	木	ビスコ	カレーライス・チキンカツ・ごぼうサラダ 牛乳・サンフルーツ	野菜ジュース ホットケーキ	米・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉 メープルシロップ・パン粉	牛乳・鶏肉・豚肉・卵 ちくわ・バター	野菜ジュース・サンフルーツ・ごぼう 玉葱・人参・胡瓜	705(565)・1.7(1.4) 30.8(23.4)・21.3(15.8)
17	金	干し芋	炊き込みご飯・ちくわの磯辺揚げ・ほたてサラダ 大根のきんぴら・キャベツの味噌汁・夏みかん	牛乳・お麩ラスク	干し芋・砂糖・焼き麩 てんぷら粉・油・米	牛乳・ちくわ・バター・ホタテ 味噌・きな粉・油揚げ	キャベツ・夏みかん・大根・人参・しめじ えのき・セロリ・椎茸・いんげん・青のり・ごぼう	536(616)・2.7(2.1) 21.0(18.1)・28.4(21.0)
18	土	せんべい	お弁当の日	牛乳・お菓子				
20	月	せんべい	ごはん・さばのごま味噌焼き・じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物・のっぺい汁・バナナ	フルーチェ・せんべい	米・じゃが芋・里芋・砂糖・片栗粉 すりごま	牛乳・鯖・鶏肉・油揚げ 味噌・かつお節	バナナ・もやし・ほうれん草・人参・ごぼう こんにゃく・葱・生姜	568(476)・2.2(1.8) 21.3(17.4)・12.3(9.9)
21	火	リッツ	麦ごはん・ハンバーグ・ひじき煮・じゃこサラダ 茄子の味噌汁・オレンジ	牛乳 コーンマヨネーズトースト	米・食パン・押し麦・パン粉 砂糖・マヨネーズ・ごま油	牛乳・合いびき肉・卵・味噌 ベーコン・油揚げ・しらす	オレンジ・キャベツ・茄子・玉葱・葱・人参 しめじ・胡瓜・コーン・わかめ・ひじき	703(569)・2.8(2.3) 27.8(21.0)・25.3(20.2)
22	水	ジョア	【お誕生日会】サラダずし・エビフライ・まめ豆サラダ 豚汁・セリー	ぶどうジュース カルピスケーキ	米・油・マヨネーズ 砂糖	卵・豆腐・豚肉・大豆・ちくわ カルピス・味噌・ハム・ツナ	りんご・胡瓜・こんにゃく・ごぼう・コーン・葱 人参・大根・椎茸	560(522)・1.7(1.4) 19.1(19.4)・14.5(12.1)
23	木	せんべい	茄子入りミートソースハンバーグ・はんぺんフライ 小松菜のおかかチーズ和え・牛乳・キウイ	麦茶・鮭チーズおにぎり	米・スパゲティ・パン粉・小麦粉 ごま・油	牛乳・はんぺん・合いびき肉・鮭 チーズ・かつお節・鶏がら	キウイ・小松菜・茄子・玉葱・トマト・人参 マッシュルーム缶・ピーマン・焼きのり	769(584)・2.2(1.9) 32.4(23.8)・22.2(15.1)
24	金	サブレ	ごはん・かじきのトマト煮・ビーフンソテー 海藻サラダ・豆腐のすまし汁・サンフルーツ	牛乳・揚げ餃子 (ウインナー・りんご)	米・ビーフン・餃子の皮・砂糖 油・小麦粉	牛乳・カジキ・豆腐・豚肉・バター ウインナー・鶏がら・チーズ	サンフルーツ・白菜・大根・人参・玉葱・しめじ・わかめ・椎茸 ブロッコリー・トマト・ピーマン・胡瓜・もやし・ニラ・リンゴ・レモン	518(514)・1.0(0.8) 24.1(19.2)・15.9(15.4)
25	土	せんべい	おにぎり・けんちん汁 バナナ	牛乳・お菓子	米 ごま油	牛乳・豆腐 鶏肉	バナナ・大根・葱・人参 しめじ・ごぼう	530(390)・0.7(0.7) 17.7(12.6)・16.3(9.2)
27	月	野菜スティック	ごはん・肉豆腐・れんこんサラダ ほうれん草のミモザ風・ナムル汁・オレンジ	牛乳・フルーツサンド	米・食パン・マヨネーズ 砂糖	牛乳・豆腐・豚肉・卵・味噌 生クリーム・ツナ・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・人参・もやし・玉葱・蓮根・胡瓜・にんにく・生姜 しらたき・茄子・もも・キウイ・スナックえんどう・コーン・椎茸・大根	633(464)・2.0(1.5) 25.7(18.4)・20.2(13.6)
28	火	牛乳	ロールパン・ほうれん草のキッシュ・大根サラダ ブロッコリー和え・筍入りワンタンスープ・パイン	麦茶・焼そば	焼きそば麺・ロールパン・ワンタンの皮 マヨネーズ・ごま	卵・豚肉・かにかま・ウインナー 牛乳・チーズ・クリーム・鶏がら	パイン・ブロッコリー・大根・キャベツ・人参・筍 胡瓜・白菜・もやし・玉葱・ほうれん草・葱・ピーマン・椎茸	395(296)・1.5(1.1) 16.9(13.5)・15.1(14.3)
29	水	ビスコ	ごはん・鮭のオーロソース焼き・チンゲン菜の納豆和え スイートポテトサラダ・高野豆腐のすまし汁・夏みかん	牛乳 マシュマロココアクッキー	米・さつまいも・コーンスターチ マヨネーズ	牛乳・鮭・卵・無塩バター 納豆・チーズ・高野豆腐	夏みかん・青梗菜・人参・キャベツ・玉葱 胡瓜・ピーマン・しめじ・コーン	823(616)・1.1(0.8) 28.8(21.0)・29.7(21.5)
30	木	干し芋	ごはん・ししゃものカレー揚げ・さつまいものオレンジ煮 ビーンス'サラダ・豆腐となめこの味噌汁・バナナ	麦茶・五平餅	米・さつまいも・てんぷら粉 マヨネーズ・油・砂糖・ごま・干し芋	豆腐・ししゃも 味噌	バナナ・人参・オレンジ・なめこ・葱 胡瓜・コーン・マーマレード	608(570)・1.3(1.0) 16.3(13.9)・10.6(8.7)
31	金	せんべい	【親子遠足】お弁当の日	ジョア・お菓子				

* 献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
お弁当の日には、箸の持参をお願いします。
太字のおやつは、今月、お誕生日の年長児さんのリクエストおやつです。

6月栄養価平均値(基準値)

エネルギー
たんぱく質
脂質

3歳児以上	3歳児未満
573kcal(575kcal)	478kcal(460kcal)
22.7g(23.0g)	17.9g(18.4g)
18.3g(17.2g)	13.9g(13.8g)