



5月はこどもの日、元気に育てね。

新緑が鮮やかな季節になりました。空にはこのぼりが泳ぎ、心も躍りますね。子どもたちも保育所に入園して、1ヶ月が経ちました。お様は園生活に慣れましたか。ゴールデンウィークや園生活の疲れも癒しやすくなります。ご家庭での毎日の生活リズムを整え、朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登園してくださいね。保育園でもおいしい給食がまっています。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	3色ご飯 エビフライ 付け合わせ 豆腐スープ いちご	牛乳 中華ちまき	米 コーン缶 パター 小麦粉 パン粉 油 モチ米 砂糖 ごま油	ツナ缶 エビ 卵 豆腐 牛乳 豚肉	グリーンピース 人参 玉葱 キャベツ トマト 干椎茸 ほうれん草 いちご	お茶 クラッカー	657	25.8	19.8
2	水	ご飯 親子煮 酢の物 みそ汁	牛乳 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン缶 ごま ごま油 ふでんぶん 黒砂糖	鶏肉 卵 ハム 牛乳 わかめ ミルク きな粉	玉葱 人参 干椎茸 グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな	お茶 チーズ	586	26	15.2
7	月	ご飯 キーマカレー りんごサラダ 果物	牛乳 グリーンピース蒸パン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 はちみつ レーズン	牛肉 豚肉 牛乳 ミルク 卵	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり はっさく グリーンピース	お茶 せんべい	704	21.2	18.9
8	火	ご飯 マグロのかりんとう揚げ 酢の物 春雨スープ	牛乳 ちまき	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま 春雨 米粉	まぐろ 竹輪 わかめ えび 牛乳	しょうが きゅうり 人参 えのきたけ チンゲン菜	お茶 果物	550	25.3	11.7
9	水	ご飯 若草焼き きんぴらごぼう みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 油 しらたき ごま	豆腐 卵 豚肉 ヨーグルト 牛乳	にら ごぼう 人参 パナナ こまつな キャベツ ねぎ みかん缶 バイン缶	牛乳 コーンフ レーク	500	21	15
10	木	ご飯 厚揚げの中華煮 かき玉汁 果物	牛乳 茹でそら豆 ビスケット	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん ビスケット	生揚げ 豚肉 卵 牛乳	干椎茸 たけのこ そら豆 人参 玉葱 ビーマン バイン缶 えのきたけ チンゲン菜 なつみかん	お茶 いちご	551	25	18.6
11	金	ご飯 煮魚 ごま和え みそ汁	お茶 ミニドッグ	米 麦 砂糖 ごま 白玉粉 パン	さば 油揚げ 豆腐 ハム	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ ねぎ グリーンピース きゅうり	お茶 あられ	552	23.8	19.1
12	土	ご飯 カレー 果物	牛乳 丸ぼーろ	米 じゃがいも 丸ぼーろ	牛肉 牛乳	玉葱 人参	お茶 ヨーグルト	505	18	13.8
14	月	ご飯 ハヤシチュウ ひじきサラダ 果物	牛乳 フルーツ白玉	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま 白玉粉	牛肉 鶏肉 干ひじき 牛乳 豆腐	にんにく 玉葱 人参 きゅうり グリーンピース なつみかん みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ	お茶 かりんとう	666	17.6	19.3
15	火	園外保育(おべんとうの日)	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター 小麦粉 ごま サブレ	豚肉 豆乳 チーズ ツナ缶 牛乳 いりこ	玉葱 かぼちゃ 人参 はっさく	お茶 ポーロ	616	22.1	21.7
16	水	ご飯 高野豆腐の卵とじ 甘酢和え すまし汁	牛乳 ピザトースト	米 麦 砂糖 パン	高野豆腐 えび 卵 はんぺん 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 人参 こまつな しめじ キャベツ みかん缶 きゅうり ビーマン チンゲン菜	お茶 果物	628	31.3	18.4
17	木	ピースご飯 ハンバーグ コーンスープ メロン	牛乳 チーズケーキ	米 パン粉 油 砂糖 コーン缶 パター 小麦粉	豚肉 牛肉 牛乳 卵 チーズ	グリーンピース 玉葱 人参 アスパラ かぼちゃ パセリ メロン レモン	お茶 かりんとう	738	24.2	28.4
18	金	ご飯 ローストチキン コロコロサラダ みそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 油 コーン缶 じゃがいも マカロニ 砂糖	鶏肉 わかめ 牛乳 きな粉	玉葱 にんにく 人参 アスパラ きゅうり ねぎ	お茶 チーズ	572	23.8	18.9
19	土	肉うどん 即席揚げ 果物	牛乳 メロンパン	うどん 砂糖 パン	牛肉 油揚げ ごんぶ 牛乳	玉葱 人参 はっさく ねぎ キャベツ きゅうり	お茶 クラッカー	521	18.4	20.7
21	月	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	お茶 みたらし団子	米 麦 油 コーン缶 じゃがいも マカロニ 小麦粉 パター 白玉粉 砂糖 でんぶん	鶏肉 ミルク 豆腐	玉葱 人参 いんげん キャベツ きゅうり なつみかん	お茶 あられ	548	13.6	13
22	火	ご飯 魚のあんかけ ハリハリなます 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 油 でんぶん 砂糖 パン パター	さわら 干ひじき 牛乳 油揚げ きな粉	玉葱 人参 もやし いんげん しめじ 切干大根 はっさく	お茶 ヨーグルト	558	22	15.7
23	水	ご飯 鶏レバーのトマトソース 煮 あつさり納豆 きのこスープ	牛乳 ヨーグルト寒	米 麦 砂糖 油	レバー 鶏肉 納豆 ベーコン 牛乳 寒天 ヨーグルト	玉葱 ビーマン にんにく もやし 人参 しめじ しいたけ まいたけ ねぎ みかん缶 バイン缶 パナナ	お茶 せんべい	536	25.3	15
24	木	ご飯 清まし汁 果物 厚揚げとキャベツの味噌炒め	牛乳 ホットケーキ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 メープルシロップ	生揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな 干椎茸 バナナ りんご	お茶 果物	638	23.3	19
25	金	ご飯 鮭のムニエル けんちん汁 果物	牛乳 ポテトチップス	米 麦 小麦粉 油 バター こんにやく じゃがいも	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	トマト えんどう レモン 人参 ごぼう こまつな なつみかん	お茶 せんべい	579	23.4	24.7
26	土	チャンポン にびたし 果物	牛乳 果物	中華麺油 ポップコーン パター	豚肉 いか 竹輪 油揚げ かつお節 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 こまつな はっさく パナナ	お茶 ポーロ	505	20.3	17.3
28	月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ナムル みそ汁	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ポップコー ン	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 卵	人参 玉葱 えんどう もやし ほうれん草 なす	お茶 果物	587	20.6	18.4
29	火	パン チーズと青菜のオムレツ ミネストローネ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン 油 マカロニ じゃがいも 米 ごま油	卵 ベーコン しらす干	チンゲン菜 人参 玉葱 セロリー にんにく パセリ なつみかん ねぎ	お茶 チーズ	506	20.3	19.7
30	水	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 磯和え みそ汁	牛乳 杏仁豆腐	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖	豆腐 ツナ缶 ミルク 卵 かまぼこ のり 油揚げ 牛乳 寒天	玉葱 ねぎ だいこん キャベツ きゅうり なごみ みかん缶 バイン缶 もも缶	お茶 ウエハース	617	28.3	13
31	木	ご飯 豚肉のカレー炒め 村雲汁 果物	牛乳 おからかりんとう	米 麦 じゃがいも 油 でんぶん 小麦粉 砂糖	豚肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳 おから しらす干	玉葱 ビーマン 人参 えのきたけ ねぎ はっさく	お茶 トマト	593	22.3	17.7