

2022年5月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園


日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
2月	手羽元のさっぱり煮 わかめご飯 ごま和え【おひたし】 若竹汁 プチプリン【フルーツ】	こどもの日 パンケーキ	鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉 生クリーム 麩	人参 小松菜 白菜 たけのこ
3火	憲法記念日				
4水	みどりの日				
5木	こどもの日				
6金	コーンとツナのピラフ ドレッシングサラダ 切り麩のみそ汁	せんべい	シーチキン わかめ みそ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり
7土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
9月	ひじき炊き込みご飯 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 麩のみそ汁 フルーツ	みたらし団子 (おかし)	ひじき うす揚げ シーチキン わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 麩 白玉粉	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ フルーツ
10火	白身魚フライ わかめご飯 じゃこわかめの酢の物 新たまねぎのみそ汁	カレーマヨ トースト	白身魚 わかめ ちりめんじゃこ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 食パン	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ
11水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	オレンジゼリー	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき 牛乳	うどん	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
12木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 豆腐のすまし汁 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	じゃがいも 米 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
13金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) マヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	ウインナー 牛乳	スパゲッティ	たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
14土	たまごパン スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	たまごパン スティックパン	
16月	チキンライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 新じゃがのみそ汁	新たまねぎの クッキー	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 ごま じゃがいも ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
17火	なみえ焼きそば (野菜煮込みうどん) 焼き春巻【さつまいもの煮物】 豆腐のみそ汁 フルーツ	ご当地 しんごろう	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	中華そば 小麦粉 米	もやし フルーツ
18水	エビフライ(白身魚フライ) コールスローサラダ たけのこご飯 春雨スープ	レーズン 蒸しパン	えび わかめ うす揚げ 牛乳	パン粉 米 春雨 蒸しパン粉	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ レーズン たけのこ
19木	筑前煮 七分つきラップおにぎり 【米飯】 キャベツのみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	鶏肉 ちくわ みそ 牛乳	じゃがいも 米 麩	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん キャベツ フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
20金	ハヤシライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	おかし	豚肉 牛乳 ひじき	米 じゃがいも	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
21土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 キャベツ きゅうり
23月	親子どんぶり キャベツのおひたし 麩のみそ汁	パンケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお みそ わかめ 卵 牛乳	米 片栗粉 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ パイン缶
24火	白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 温野菜 米飯 新たまねぎのみそ汁	鉄分 デー ひじきおにぎり	白身魚 みそ わかめ ひじき 牛乳	ごま 米	人参 ブロッコリー コーン たまねぎ
25水	ポテトコロケ カレーマヨサラダ わかめご飯 豆腐のすまし汁	パンせんべい	豚肉 わかめ 豆腐 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 ごま 食パン	キャベツ きゅうり 人参
26木	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	お楽しみ おやつ	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ
27金	チキンカレーライス オーロラサラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
28土	ジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
30月	和風チャーハン 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁	お麩ラスク	鮭 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 麩 バター	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜
31火	から揚げ しらすと青菜のおひたし かぼちゃのみそ汁 ゆかりご飯【米飯】	牛乳かん	鶏肉 わかめ しらす みそ 牛乳 寒天	片栗粉 米 ごま	小松菜 人参 白菜 かぼちゃ みかん缶 パイン缶


月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	423Kcal	14.8g	12.8g	1.7g
	3歳以上	506Kcal	18.4g	15.4g	2.1g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 福島県 (34) なみえ焼きそば しんごろう ～



今月のご当地は「福島県」です。
 「なみえ焼きそば」は、福島県双葉郡浪江町で生まれた焼きそばです。太めの麺が特徴で
 具はモヤシと豚肉です。濃厚なソースで味付けされています。約50年前に労働者のために
 食べ応えと腹持ちをよくするために考案されたとされています。
 保育園では子ども達が食べやすいように中華そばを使用しています。



「しんごろう」はうるち米を半つきにして団子状にしたものを、甘めのみそとすりつぶしたえごまを混ぜ
 合わせたじゅうねんみぞを塗り、焼いたものです。保育園ではえごまを入れず、「しんごろう風」で
 頂きます。

