

2023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。
1	月	ハンバーガー ハッシュドポテト コンソメスープ フルーツ	マドレーヌ	牛肉 卵 わかめ 牛乳	パン ジャがいも バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ
2	火	ハヤシライス マヨドレサラダ フルーツ	鯉のほり クッキー	豚肉 牛乳 チーズ	米 バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
6	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
8	月	和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	ドーナツ	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
9	火	すきやき風煮物 米飯 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	パンせんべい	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 食パン	人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのき フルーツ
10	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	みたらし団子 (おかし)	かまぼこ わかめ うす揚げ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳 豆腐	うどん 白玉粉	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
11	木	白身魚のマヨドレ焼き おひたし 七分つきご飯【米飯】 切り麩のみそ汁	レーズン 蒸しパン	白身魚 みそ わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	小松菜 人参 白菜 レーズン
12	金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	ビスケット	ウインナー シーチキン 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ピーマン キャベツ フルーツ
13	土	ブチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
15	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 麩のすまし汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 きなこ	米 ごま 麩 マカロニ	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
16	火	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	パインケーキ	豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵 豚肉	じゃがいも 米 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん パイン缶 フルーツ
17	水	ポーグシチュー 温野菜 食パン フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ブロッコリー フルーツ
18	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	うどん ジャがいも	人参 ごぼう 干しいたけ

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。
19	金	高野豆腐の卵とじ 雑穀ラップおにぎり【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	ウエハース	高野豆腐 シーチキン かまぼこ 卵 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ
20	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
22	月	ちりめんチャーハン ごま和え【おひたし】 豆腐のすまし汁 フルーツ	ポンデケーキ	ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
23	火	チキンカツ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 新じゃがのみそ汁	パウムクーハン	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参
24	水	キャベツのカレー炒め 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	キャベツ マフィン	豚肉 みそ わかめ 牛乳 魚肉ソーセージ	米 麩 バター ホットケーキミックス	人参 キャベツ 小松菜 もやし フルーツ
25	木	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	お楽しみ おやつ	豚肉 わかめ なた 牛乳	中華麺 ごま	もやし 人参 白菜 フルーツ
26	金	チキンカレーライス ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	せんべい	鶏肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
27	土	ホットドッグ ブチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
29	月	チキンライス 小松菜とツナの和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	鶏肉 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
30	火	筑前煮 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	わらびもち (ビスケット)	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ ちくわ	米 わらびもち粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく たけのこ フルーツ
31	水	白身魚の塩焼き 土佐和え【おひたし】 米飯 かぼちゃのみそ汁	バナナケーキ	花かつお みそ わかめ 牛乳 白身魚	米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ バナナ

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		14.7g		13.0g		1.4g
3歳以上	510Kcal		18.5g		15.9g		1.7g	

※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。

～ 旬の野菜 キャベツ ～

5月のお野菜は「キャベツ」です。
 キャベツは、生でも美味しく食べることができる、煮てよし、炒めてよしの万能野菜です。
 春に出回る春キャベツはみずみずしくやわらかいので、生食に向いています。
 冬キャベツは、加熱してもくずれず、甘みが増えて風味がでるので、煮込み料理に向いています。
 それぞれの旬に合わせた調理法で美味しく調理すると良いですね。

園ではキャベツのカレー炒め、キャベツマフィンとしていただきます。
 ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

