

2024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	水	鯉のぼりカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	鯉のぼり ジャムサンド	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも 食パン いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ		
2	木	子キン南蛮風 和風マヨドレサラダ わかめご飯 春キャベツのみそ汁 フルーツ	お誕生日会 マドレーヌ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 卵	米 麩 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ フルーツ		
3	金							
4	土						みどりの日	
6	月						振替休日	
7	火	親子どんぶり 土佐和え【おひたし】 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	鶏肉 卵 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 かまぼこ 花かつお うす揚げ	米 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 フルーツ レーズン		
8	水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 焼き春巻き【さつまいもの煮物】 フルーツ	きなこ おにぎり	豚肉 わかめ なた 牛乳 きなこ	中華麺 ごま 米	もやし 人参 白菜 フルーツ		
9	木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 新たまねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	よもぎ ホットケーキ	豚肉 わかめ 牛乳 卵 厚揚げ	じゃがいも 米 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ こんにゃく さいいんげん 小豆 フルーツ		
10	金	豚丼 三色ナムル 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】 フルーツ	おかしと ウエハース	豚肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 生姜 もやし キャベツ パプリカ フルーツ		
11	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ドーナツ	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ		
13	月	カレーピラフ キャベツと小松菜のおひたし 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	ちんすこう	牛肉 豆腐 みそ うす揚げ 花かつお 牛乳	米 小麦粉	人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン キャベツ フルーツ		
14	火	ポテトコロッケ チーズ入りサラダ たけのこご飯 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	バウムクーヘン	うすあげ 牛乳 しらす チーズ みそ わかめ	じゃがいも パン粉 米 ごま 麩	キャベツ 人参 きゅうり たけのこ ほうれん草		
15	水	白身魚のごまだれ焼き 【白身魚の照り焼き】 米飯 マカロニサラダ 新じゃがのみそ汁	鉄分デー ポパイケーキ	白身魚 わかめ 牛乳 卵	ごま 米 じゃがいも ホットケーキミックス マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草		
16	木	高野豆腐の卵とじ 米飯 春キャベツとウインナーのみそ汁 フルーツ	お楽しみおやつ	高野豆腐 ウインナー シーチキン 卵 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ		
17	金	ポークシチュー 食パン 温野菜 フルーツ	プリン	豚肉 牛乳 シーチキン	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	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり フルーツ		
20	月	ひじき入り炊き込みご飯 春キャベツの土佐煮 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	フレンチ トースト	うす揚げ シーチキン ひじき 豆腐 みそ わかめ 花かつお 牛乳	米	人参 たけのこ こんにゃく 干しいたけ ごぼう 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。
21	火	子キンカツ オーロラサラダ ゆかりラップおにぎり【米飯】 新たまねぎのみそ汁	マカロニ あべかわ	鶏肉 わかめ 牛乳 きなこ	パン粉 米 ごま マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ
22	水	白身魚のマヨドレ焼き 七分つきご飯【米飯】 おひたし かぼちゃのみそ汁	スイスロール	白身魚 わかめ 牛乳	米	人参 白菜 小松菜 かぼちゃ
23	木	すきやき風煮物 米飯 ほうれん草と厚揚げのみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	豆腐 大豆 牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき ほうれん草 フルーツ
24	金	ハンバーガー ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ	じゃがいも 焼き団子	豚肉 ウインナー ベーコン わかめ チーズ 牛乳	パン じゃがいも 片栗粉 小麦粉	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 フルーツ
25	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 一口ゼリー	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	食パン	人参 キャベツ きゅうり ゼリー
27	月	春野菜チャーハン マヨドレサラダ ウインナー 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】 フルーツ	シュガーラスク	魚肉ソーセージ みそ わかめ 牛乳 ウインナー	米 麩 食パン バター	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ アスパラガス コーン缶 きゅうり フルーツ
28	火	メンチカツ ごま和え【おひたし】 わかめご飯 新じゃがのみそ汁	わらびもち (ビスケット)	豚肉 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも わらびもち粉	人参 白菜 小松菜
29	水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) ちくわの磯部揚げ フルーツ	鮭おにぎり	かまぼこ わかめ うす揚げ ちくわ	うどん	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
30	木	手羽元のさっぱり煮 米飯 豆腐とうす揚げのみそ汁 ごまだれサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	お楽しみ おやつ	手羽元 豆腐 みそ わかめ 牛乳	ごま 米	人参 生姜 キャベツ きゅうり フルーツ
31	金	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	モンキーバナナ	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー フルーツ

() 内は基準値

5月平均	エネルギー				
	未満児	たんぱく質	脂質	塩分	
3歳以上	474 (490) Kcal	17.3 (18.0) g	16.9 (15.0) g	1.4 (1.5) g	
	573 (580) Kcal	21.6 (21.0) g	20.7 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※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 じゃがいも ～

主成分がデンプンで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。
 保存がきく野菜でもあり、ビタミンCやカリウムなど豊富な栄養を含む特徴があります。

じゃがいもは「男爵」と「メークイン」が代表的ですが、それぞれ特徴が違います。

【男爵】…丸くゴツゴツした形をしており、粉質で加熱するとホクホクした食感が楽しめる。
 →コロッケ・ポテトサラダ・マッシュなど

【メークイン】…きめの細かい粘質で、加熱するとしっとりした食感になります。
 →ポトフ・肉じゃがなど

園では「ジャーマンポテト」と「じゃがいも焼き団子」をいただきます。
 楽しみにしていて下さいね。

男爵
メークイン