

# 令和6年度 5月 献立表

認定こども園長幼幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (水)	ごはん ※ふりかけ(卵乳→わかめごはん) 春巻き ハンバーグ ※フルーツ杏仁(乳→フルーツ缶) わかめスープ 麦茶	豚ひき肉 鶏ささ身 みそ	米 春巻きの皮 油 片栗粉 砂糖 ごま油	もやし きゅうり みかん ねぎ にんじん コーン たら たけのこ パイン 白いりごま わかめ	467kcal	たい焼き
2 (木)	～子供の日献立～ ※コーンごはん ハンバーグ ケチャップソース アスパラウインナーソー ※こどもの日ゼリー(柑橘類→ブドウゼリー) 麦茶	ハンバーグ ウインナーソーセージ	米 砂糖 有塩バター(乳→除去マーガ リン) 油 ゼリー	アスパラ コーン たまねぎ にんじん パセリ	555kcal	べじたべる
7 (火)	～花まつり降誕会～ ごはん ※ヒレカツ(卵→チキンカツ) ほうれん草のごま和え クレープ すまし汁 甘茶	豚肉 ※卵(卵→不使用)	米 砂糖 パン粉 油 小麦粉 焼ふ ｸﾚｰﾌ	ほうれん草 オクラ にんじん コーン えのきたけ 白すりごま わかめ	463kcal	さつまいも蒸しパン
8 (水)	ごはん いわしのみぞれ煮 切干し大根の煮物 みかん缶 みそ汁 麦茶	いわし 豚肉 さつまいも 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖	みかん缶 たまねぎ 小松菜 だいこん いんげん にんじん 切り干しだいこん	474kcal	カステラ (卵・乳→米粉のメープルマフィン)
9 (木)	※黒糖ロール(卵乳→黒糖除去ロール) ※チリコンカン ツナサラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚ひき肉 大豆 ツナ油漬缶 ベーコン(卵・乳→除去ウイナー)	黒糖ロール じゃがいも 和風ドレッシング 油 砂糖	オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ トマト マッシュルー ム きゅうり コーン にんにく	482kcal	鮭おにぎり
10 (金)	きつねうどん 野菜のかき揚げ ※ブロッコリーのピーナッツ和え ※甘夏みかん缶(柑橘類→みかん缶) 麦茶	油揚げ かまぼこ	ゆでうどん 小麦粉 油 ※ピーナツ(ナッツ→ごま和 え)	甘夏 ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん コーン いんげん	467kcal	プリン (卵・乳→豆乳プリン)
13 (月)	ごはん アジフライ テンゲン菜とあげのさつと煮 ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) みそ汁 麦茶	あじ ※ヨーグルト(乳→除去) さつまいも 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖	テンゲンサイ だいこん もも みかん パイン しめじ にんじん わかめ	451kcal	メロンパン (卵・乳→除去ロールジャムパン)
14 (火)	ごはん ジャー جان豆腐 ※華風サラダ オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 生揚げ 豚肉 ※ハム(卵・乳→不使用) みそ	米 砂糖 はるさめ 油 片栗粉 ごま油	オレンジ もやし キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり いんげん しょうが	504kcal	チーズ蒸しパン (卵・乳→米粉のかぼちゃマフィン)
15 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ※にらもやしソー メロン ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 ※ベーコン(卵乳→除去ウイナー) みそ	米 油 ごま油 砂糖	メロン もやし にんじん にら 白すりごま	445kcal	豆乳いちごプリン
16 (木)	ごはん 魚の塩麹焼き 栄養きんぴら ほうれん草の磯和え 麦茶	ほっけ 豚肉 さつまいも	米 米こうじ マカロニ 油 砂糖 ごま油	ほうれん草 にんじん ごぼう コーン いんげん 焼きのり	391kcal	クラッシュゼリー
17 (金)	醤油ラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 ミニパン缶 麦茶	豚肉 豚ひき肉	ゆで中華めん ぎょうざの皮 油 ごま油	パン缶 キャベツ たまねぎ コーン にんじん しめじ わかめ	393kcal	ヨーグルト (乳→りんごゼリー)
20 (月)	ごはん 焼きつくね 小松菜しらす炒め 蜜さつま ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) つくね しらす干し	米 さつまいも 油 黒蜜 黒砂糖 ごま油	小松菜 にんじん コーン	460kcal	ラスク (乳→バナナ)
21 (火)	～誕生会～ 赤飯 ※えびフライ(卵乳→チキンカツ) ※シルバーサラダ ※シュウクリーム(あひる組・卵乳→ブルーベリークレープ) ※すまし汁 麦茶	えび ※卵(卵→不使用) ※はんぺん(卵→お麩) ※ハム(卵・乳→除去) ささげ	米 パン粉 除去マヨネーズ はるさめ 油 もち米 小麦粉 ※シュウクリーム(あひる組・ 卵乳→クレープ)	にんじん しめじ コーン きゅうり ごま塩 わかめ みつば	489kcal	ブドウゼリー
22 (水)	ごはん 焼肉炒め ほうれん草のナムル シュウマイ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚肉	米 砂糖 油 ごま油	もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん しめじ ピーマン 黄ピーマン 白すりごま	546kcal	豆腐のスコーン
23 (木)	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 春雨カレー炒め オレンジ 麦茶	さけ 豚肉 みそ	米 除去マヨネーズ はるさめ 砂糖 油	オレンジ キャベツ 黄ピーマン ピーマン にんじん	437kcal	いりこ菜飯おにぎり
24 (金)	※和風スパゲティ ツナマヨサラダ ※バナナ 麦茶	※ベーコン(卵・乳→除去) ツナ油漬缶	スパゲティ 除去マヨネーズ 油	※バナナ(バナナ→みかん缶) キャベツ たまねぎ しめじ ピーマン にんじん きゅうり コーン	547kcal	食べっどうぶつ (乳→ベジタベル)
27 (月)	わかめごはん コロッケ ブロッコリーとれんこんのサラダ ゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) ツナ油漬缶	米 じゃがいも パン粉 除去マヨネーズ 油 ゼリー	ブロッコリー れんこん コーン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆	479kcal	焼きそば
28 (火)	ごはん 手作りふりかけ かぼちゃ挽肉フライ ※大根サラダ ※バナナ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚ひき肉 ※ハム(卵・乳→除去) ちりめんじゃこ かつお節	米 和風ドレッシング 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	※バナナ(バナナ→オレンジ) だいこん かぼちゃ 葉だいこん きゅうり コーン 白いりごま	509kcal	和風ツナおにぎり
29 (水)	ごはん さばの塩焼き 大根おろし 栄養きんぴら ※甘夏みかん缶(柑橘類→みかん缶) みそ汁 麦茶	さば 木綿豆腐 豚肉 さつまいも みそ	米 マカロニ 砂糖 油 ごま油	※なつみかん だいこん ごぼう ねぎ にんじん なめこ いんげん あさつき	470kcal	デニッシュ (卵・乳→除去ロールジャムパン)
30 (木)	※コッペパン ※ジャムマーガリン(乳→ジャム) ハンバーグデミソース マゼドアンサラダ ※バナナ(バナナ→みかん缶) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶)	※コッペパン(卵乳→除去 ロール) さつまいも じゃがいも 除去マヨネーズ 油 砂糖 ※マーガリン(乳→不使用)	※バナナ いちごジャム マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン きゅうり	532kcal	昆布おにぎり
31 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ ※浅漬け 麦茶	さけ 挽きわり納豆 みそ	米 砂糖 油 ごま油	だいこん キャベツ 小松菜 たまねぎ きゅうり たくあん にんじん しめじ 白すりごま ※レモン果汁(柑橘類→除去)	411kcal	プリン (卵・乳→豆乳プリン)

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。  
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。  
※( )表示、※表示はアレルギー食対応です。  
※おやつには麦茶がつけます。

## <昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	371kcal	395kcal
たんぱく質	14.3g	15.8g
脂質	10.9g	11.0g
塩分	1.3g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

