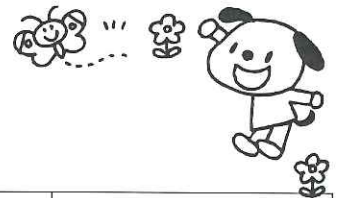


れいわ ねんど
令和6年度

がつこんだてよていひょう

5月献立予定表 (ばら組~ふじ組)



やまぎし えん
山岸こども園

日曜	昼食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	八宝菜 中華風卵焼き 春雨スープ オレンジ	きなこ揚げパン 牛乳	いか ぶたにく たまご あぶらあげ かつおぶし きなこ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はるさめ パン	にんじん きぬさや はくさい ただけのこ しいたけ もやし ねぎ いら オレンジ	531	23.8	20.6	1.7
2	ロールパン サバの竜田揚げ 和風サラダ ポテトスープ パナナ	チャーハン 牛乳	さば ちくわ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう ハム	パン かたくりこ あぶら じゃがいも はいがまい ごまあぶら	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン パナナ ねぎ	589	26.0	19.5	1.8
3	けんぽうきねんひ 憲法記念日								
4	みどりの日								
6	ひふりかえきゅうじつ こどもの日振替休日								
7	豚肉の生姜焼き さつま芋レモン煮 大根サラダ 味噌汁 (小松菜/豆腐)	フルーツヨーグルト 野菜バー	ぶたにく とうふ ヨーグルト	さつまいも	しょうが レモン にんじん きゅうり だいこん こまつな たまねぎ みかん パイン パナナ いちご	303	13.1	13.8	1.1
8	赤魚みそ焼き フレーク和え 納豆 味噌汁 (ふ/わかめ) オレンジ	チーズマフィン 牛乳	あかうお ツナ なつとう ぎゅうにゅう スキムミルク たまご チーズ	ごま ふ こむぎこ マーガリン	しょうが キャベツ もやし こまつな ほうれんそう わかめ ねぎ オレンジ	366	22.9	14.6	1.7
9	食パン 鶏もも照り焼き むら雲スープ ブロッコリーおかか和え	きつねうどん	とりにく かつおぶし ぶたにく たまご チーズ あぶらあげ	パン マーガリン こむぎこ かたくりこ うどん	ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな きぬさや ねぎ	372	23.9	13.6	1.9
10	ミートローフ 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 (豆腐/葱)	バナナクッキー 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ウィンナー とうふ	パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	コーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし あおりのり ねぎ わかめ パナナ	373	17.4	18.6	1.2
11	ほっけ塩焼き ひじきの煮付け パナナ 味噌汁 (小松菜/豆腐) 昆布佃煮	ジャムマーガリンパン 牛乳	ほっけ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら パン	にんじん ひじき こまつな たまねぎ こんぶ パナナ	416	19.6	19.5	1.7
13	ポークカレー ホキごまみそ焼き 三色ごま和え わかたけ汁	中華風炊き込みおこわ 牛乳	ぶたにく ホキ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま はいがまい もちごめ	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし ただけのこ わかめ ねぎ しいたけ	442	22.9	15.2	1.9
14	千草焼き スパゲティソテー 野菜スープ パナナ	ココアフレンチトースト 牛乳	とうふ ツナ たまご ウィンナー ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら スパゲティ バター パン マーガリン	いら にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ パナナ	439	18.8	18.4	1.5
15	ちくわとかぼちゃの天ぷら オレンジ 豚肉とれんこん炒め 味噌汁 (豆腐/玉葱)	焼きそば 牛乳	ちくわ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら ちゅうかめん	かぼちゃ にんにく れんこん にんじん もやし ピーマン きくらげ たまねぎ わかめ オレンジ キャベツ	389	21.5	12.6	1.8
16	ロールパン 赤魚味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え コーンチャウダー	わかめしらすごはん 牛乳	ぶたにく とりにく たまご かつおぶし ヨーグルト	はいがまい あぶら バター ごま	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ぶどう のり ブロッコリー コーン えのき わかめ いちご	505	21.5	15.6	1.1
17	豆腐の五目あん マカロニサラダ どさんこ汁 パナナ	ピザトースト 牛乳	とうふ とりにく ぶたにく チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら マカロニ じゃがいも バター パン	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく もやし パナナ ピーマン	448	21.9	19.9	2.0
18	白身魚西京焼き 高野豆腐の煮つけ 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/もやし) パナナ	あんマーガリンパン 牛乳	ホキ こうやとうふ ツナ ぎゅうにゅう	ふ パン	にんじん はくさい ひじき こんぶ もやし パナナ	414	21.1	15.1	1.6
20	揚げレバーの甘酢あえ 切干大根コンソメ煮 かぼちゃサラダ もやしスープ	五目おこわ 牛乳	ぶたレバー ベーコン ハム あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はいがまい もちごめ	しょうが だいこん にんじん きぬさや かぼちゃ きゅうり コーン もやし えのき こまつな しいたけ	444	19.3	18.0	1.6
21	さばのカレー焼き 春雨サラダ ひじきそば 味噌汁 (厚揚げ/小松菜)	シュガートースト 牛乳	さば とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	はるさめ ごまあぶら ごま あぶら パン マーガリン グラニューとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ひじき しょうが こまつな だいこん	346	20.3	14.8	1.9
22	タンドリーチキン 切り干し大根サラダ そうめん汁 オレンジ	がんづき 牛乳	とりにく ヨーグルト あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご	そうめん こむぎこ くろざとう ごま	だいこん にんじん きゅうり もやし ねぎ ほうれんそう オレンジ	385	16.1	16.3	1.8
23	ロールパン かわいいの南蛮漬け パナナ ほうれん草ナムル コーンチャウダー	きのこスパゲティ 牛乳	かわいい とりにく スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	パン かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター スパゲティ	きゅうり ねぎ にんじん ほうれんそう もやし パセリ たまねぎ コーン パナナ えのき しめじ	522	27.2	18.5	1.7
24	松風焼き じゃが芋ツナ煮 味噌汁 (人参/大根) オレンジ	フレーククッキー 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク	パンこ ごま じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース わかめ だいこん オレンジ	404	18.8	16.2	1.6
25	しおこうじ焼き 切干大根の煮付け 昆布佃煮 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ	バタースティックパン 牛乳	あかうお さつまあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら ふ パン	にんじん だいこん しいたけ こんぶ たまねぎ わかめ パナナ	310	16.2	10.5	1.7
27	かじきのハーブピカタ 山菜煮付け 人参サラダ ワンタンスープ みかん缶詰	マカロニあべかわ プルーン 牛乳	かじき たまご ツナ あぶらあげ とりにく かつおぶし きなこ ぎゅうにゅう	こむぎこ こんにゃく あぶら ワンタンのかわ マカロニ	にんじん ふき わらび たけのこ ほうれんそう もやし コーン こまつな たまねぎ えのき みかん プルーン	405	25.5	13.3	1.0
28	高野豆腐フライ アスパラマヨネーズ和え 野菜詰め煮 味噌汁 (小松菜/玉ねぎ)	さつまいも蒸しパン 牛乳	こうやとうふ ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あぶらあげ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さつまいも	こんぶ だいこん ごぼう にんじん きぬさや アスパラ ブロッコリー こまつな たまねぎ	363	16.1	15.4	1.7
29	親子焼き 五目きんぴら 煮豆 味噌汁 (なめこ/葱) パナナ	ヨーグルト バナナ するめ	とりにく たまご さつまあげ とうふ きんときまめ いか	あぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ グリーンピース ピーマン ごぼう なめこ ねぎ パナナ	378	18.8	10.5	1.7
30	〈誕生会メニュー〉アンパンマンライス 鶏スープ 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーごま和え いちご	ロールケーキ ショア	あかうお とりにく スキムミルク しらす ぎゅうにゅう	パン ごま じゃがいも こむぎこ パター はいがまい	しょうが ほうれんそう にんじん もやし パセリ たまねぎ コーン	493	24.7	14.2	1.6
31	肉豆腐 ブロッコリーマヨネーズ和え ひきな汁 パナナ	じゃが芋餅 牛乳	ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし しらす ぎゅうにゅう	しらす あぶら じゃがいも かたくりこ バター	ねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー だいこん しいたけ パナナ コーン あおりのり	348	17.2	16.0	1.3

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今日のクッキング

今月のクッキングは 21 日 (火) です。絵本「からすのパンやさん」をもとに、パン作りをします。エプロン・三角巾・マスクの準備と、つめ切りをよろしくお願いいたします。