

令和6年 5月予定献立表

★5月2日はこいのぼり誕生日会です

ひまわり保育園

日 曜	献立名	食 食 主 な 材 料 名			9時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		からだを つくるもの	力や熱に なるもの	体の調子をよくするもの			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
							0~2歳		
1 水	米飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 白和え すまし汁	牛ひき肉 豆腐	精白米 砂糖 油 片栗粉 ごま 砂糖	かぼちゃ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	バナナ	牛乳 マカロニの あべかわ あられ	458	15.0	3.7
2 木	こいのぼりピラフ ささみのソフト揚げ ナムル さつまいもの素揚げ	ベーコン 鶏肉	精白米 調合油 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さつまいも 油	にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ にんにく ほうれんそう にんじん もやし	リンゴジュース	牛乳 ゼリー ビスケット	558	15.0	1.7
7 火	米飯 マーボー豆腐 酢の物	豚肉 豆腐 麦みそ じゃこ	精白米 砂糖 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん ほうれん草 キャベツ わかめ	リンゴ	牛乳 手作りパン	480	16.8	1.7
8 水	米飯 魚のパン粉焼き 千切り大根のカレー炒め みそ汁	あじ ベーコン 麦みそ	精白米 パン粉 小麦粉 油 カレー粉	しょうが 千切り大根 人参 ピーマン 白菜	バナナ	牛乳 お好み焼き	511	20.7	2.6
9 木	米飯 チキンナゲット スパゲティーイタリアン ブロッコリー和え	鶏肉 豆腐 ベーコン かつお節	精白米 油 スパゲティー 油	長芋 にんじん たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン ブロッコリー	オレンジ	牛乳 クラッカー バナナ するめ	513	19.6	1.2
10 金	親子遠足								
11 土	焼飯 サラダ トマト スープ	ベーコン じゃこ ささみ	精白米 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ 青ピーマン 青ねぎ ブロッコリー キャベツ トマト ほうれんそう	リンゴ	牛乳 ミルクパン	430	13.4	1.2
13 月	米飯 肉じゃがが煮 酢の物 みそ汁	鶏肉 じゃこ 麦みそ	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖	にんじん たまねぎ わかめ きゅうり だいこん には	鉄強化 ウエハース	牛乳 パウムクーヘン	461	18.0	2.6
14 火	中華飯 トマト おかずじゃこ	豚肉 豆腐 しらす干し	精白米 油 片栗粉	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きくらげ トマト	バナナ	ヨーグルト せんべい	525	10.9	1.6
15 水	米飯 レバー煮 春雨サラダ みそ汁	鶏肝臓 ベーコン 麦みそ	精白米 砂糖 ごま	しょうが ごまつな キャベツ もやし トマト	オレンジ	牛乳 若布うどん	481	16.6	2.3
16 木	米飯 きびなごの唐揚げ 野菜のかき揚げ 白菜の煮びたし すまし汁	きびなご	精白米 片栗粉 油 薄力粉 油 さつまいも 砂糖	にんじん たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ 長芋 はくさい ほうれん草	リンゴ	牛乳 さくさく ビスケット バナナ	497	13.1	0.7
17 金	米飯 豚肉と大根のうま煮 おなか和え みそ汁	豚肉 厚揚げ かつお節	精白米 片栗粉 砂糖	だいこん ぶなしめじ はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	オレンジ	牛乳 うぐいすパウンド ケーキ	471	18.0	3.2
18 土	チキンライス サラダ みそ汁	鶏肉 ベーコン 麦みそ	精白米 調合油 トマトケチャップ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ 青ピーマン にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	バナナ	牛乳 ゼリー あられ	482	15.8	2.3

20	月	米飯 すきやき風煮 酢の物 すまし汁	牛肉 焼き豆腐 じゃこ	精白米 こんにやく 砂糖 砂糖	にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい キャベツ わかめ こまつな	リンゴ	牛乳 磯辺揚げ	492 18.3 2.2
21	火	カレーライス グリーンサラダ ふくしん漬け	とり肉 牛乳	精白米 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン にんにく きゅうり キャベツ 福神漬	オレンジ	牛乳 手作りホーム パイ リンゴ	449 16.2 1.8
22	水	米飯 酢豚風 ごま和え みそ汁	豚肉 す巻き 麦みそ	精白米 片栗粉 油 砂糖	にんじん 青ピーマン たまねぎ きくらげ トマトケチャップ 白菜 だいこん	バナナ	牛乳 ババロア せんべい	477 16.0 2.2
23	木	米飯 煮魚 ひじき煮 みそ汁	はまち 天ぶら 麦みそ	精白米 砂糖 こんにやく 砂糖 油	しょうが 乾ひじき にんじん さやいんげん だいこん ほうれん草	リンゴ	牛乳 スティックパン	511 20.7 2.6
24	金	米飯 ハンバーグ 紅白煮 ブロッコリーのおかか和え	合いびき肉 かつお節	精白米 パン粉 砂糖	玉葱 ながいも 青ピーマン だいこん にんじん ブロッコリー	オレンジ	おむすび みそ汁 チーズ	472 20.0 1.6
25	土	そぼろ丼 具だくさん汁	鶏ひき肉 みそ 豆腐	精白米 片栗粉	ほうれん草 刻み海苔 はくさい にんじん かぼちゃ	バナナ	牛乳 魚肉ソーセージ ビスケット	411 12.6 1.5
27	月	米飯 中華風チャプチェ 酢の物 すまし汁	豚肉 じゃこ	精白米 はるさめ ごま油 砂糖 砂糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン ほうれんそう キャベツ わかめ ほうれんそう	鉄強化 ウエハース	牛乳 マーブル パンケーキ	468 15.6 2.2
28	火	米飯 魚の照り焼き 卵の花の炒り煮 即席漬け	ぶり 鶏肉 おから	精白米 砂糖 油 砂糖	青ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ きゅうり キャベツ	リンゴ	牛乳 やきそば	478 17.8 3.0
29	水	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物 中華風スープ	豚肉 麦みそ	精白米 砂糖 調合油 片栗粉 砂糖 砂糖	しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ はくさい	バナナ	牛乳 ムース せんべい	429 14.7 1.8
30	木	米飯 筑前煮 おひたし みそ汁	鶏肉 かつお節 麦みそ	精白米 油 砂糖	にんじん れんこん ごぼう だいこん さやいんげん はくさい ほうれんそう たまねぎ	オレンジ	牛乳 大学芋	476 14.5 1.6
31	金	米飯 鶏肉と野菜の炒め物 青菜ともやしのごまびたし トマト	鶏肉	精白米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし トマト	リンゴ	牛乳 ラスク	514 16.6 1.2

★ 5月10日(金)は親子遠足です。

動物園で楽しんだ後に食べるお弁当は格別です♪

おかずは、子どもの食べやすい形に切り、ちょっと少なめの量にしてみましょう。
子どもの「食べたい！」を引き出し、残さずに食べられる工夫をすることも大切です。
朝早くからの、お弁当づくりはたいへんですが、ご協力よろしく願います。



★ 菜園活動がはじまりました

さくら組さんとばら組さんが、きゅうり・なす・ピーマンを育てています。

水やりのお世話をしたり、葉や花の育つ様子を見たり、葉にとまっている虫を観察したりと、楽しそうに菜園活動をしています。

※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。