

令和6年5月 献立表

午前おやつは、黄、桃、紫組さんのみです。

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	お茶 ポーロ	ごはん チンジャオロース トマトの中華風サラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) 大食いも	さつまいも、米、油、黒砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、スキムミルク、麦みそ、油揚げ	ピーマン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ
2	木	お茶 クラッカー	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	スキムミルク ビスケット	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、卵、ハム、かまぼこ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ
3	金	<p>憲法記念日</p> <p>〇〇〇大切にしたい「いただきます」「ごちそうさま」〇〇〇</p> <p>昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。</p>					
4	土	<p>みどりの日</p>					
5	日	<p>こどもの日</p>					
6	月	<p>振替休日</p>					
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>いただきます</p>  <p>料理の食材となった自然の恵みへの感謝 神々やご先祖様への感謝</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ごちそうさま</p>  <p>料理を作ってくれた人だけでなく、関わってくれたあらゆる人への感謝</p> </div> </div>							
7	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん さばのカレー揚げ スナッフえんどうのサラダ バナナ	(手作り) 焼きビーフン	米、ビーフン、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉	さば、豚肉、ハム	バナナ、にんじん、スナッフえんどう、たまねぎ、ピーマン、コーン、干ししいたけ
8	水	お茶 せんべい	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 バナナ	スキムミルク ビスケット	米、さといも、板こんにゃく、油、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、ちくわ	バナナ、きゅうり、にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、グリーンピース
9	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鰯魚 青菜の白和え みそ汁	(手作り) ピースごはん	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、ごま	あかうお、木綿豆腐、麦みそ、ちくわ、油揚げ	ごまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)
10	金	牛乳 クッキー	ごはん レバーのマリアナソース チーズサラダ いちご	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏レバー、スキムミルク、チーズ、ハム	トマト、きゅうり、いちご、グリーンピース、しょうが
11	土	お茶 クラッカー	ごはん 麻婆豆腐 もやしのごま酢あえ	牛乳 クッキー	米、砂糖、油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、にら
12	日						
13	月	お茶 ウエハース	ごはん 魚のピザ風 ささみと切干大根の中華サラダ バナナ	スキムミルク (手作り) ココアホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、ごま油	メルルーサ、牛乳、スキムミルク、鶏ささ身、卵、ピザ用チーズ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ハセリ
14	火	牛乳 バナナ	ごはん 牛肉の甘辛煮 スプリングサラダ すまし汁	スキムミルク かりんとう	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、干しそうめん、油、砂糖	焼き豆腐、牛肉、卵、スキムミルク、ハム、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ
15	水	牛乳 ポーロ	ごはん 回鍋肉 リャンハンサンス りんご	スキムミルク (手作り) フレンチトースト	米、食パン、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、米粉、ごま油、ごま	豚肉、卵、牛乳、スキムミルク、ハム、バター、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、しょうが、にら
16	木	お茶 せんべい	ごはん チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	プリン	じゃがいも、米、カレールウ、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、かにかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、わかめ

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	金	牛乳 ウエハース	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ かきたま汁	コーンフレーク	米、コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、さけ、卵、ハム、スキムミルク、バター	ごぼう、ごまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ
18	土	お茶 せんべい	ごはん ポトフ 小松菜のごまあえ バナナ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、ごま	牛乳、豚肉、ウィンナー、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ごまつな、にんじん、グリーンピース
19	日						
20	月	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のフライ・タルタルソース ゆで野菜 もやしのごま酢あえ	スキムミルク (手作り) キャロットゼリー	米、砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、ごま	メルルーサ、スキムミルク、かにかまぼこ、卵、ハム、牛乳	もやし、にんじん、ごまつな、グリーンアスパラガス、きゅうり、レモン果汁、らっきょう(甘酢漬)、かんで
21	火	お茶 クラッカー	ごはん 鶏とえのきのつくね さきいかのサラダ バナナ	スキムミルク クッキー	米、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、さきいか	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しょうが
22	水	牛乳 バナナ	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き オレンジ	スキムミルク (手作り) サンドイッチ	米、食パン、砂糖、油、マヨネーズ、マーガリン、ごま	卵、豚肉、スキムミルク、てんぷら、だいず水煮、油揚げ、ちりめん	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、いちごジャム、ねぎ、早煮こんぶ
23	木	お茶 せんべい	おにぎり チャンポン ごぼうの甘辛揚げ バイン缶	スキムミルク バターブリッツ	ゆで中華めん、米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚肉、スキムミルク	バイン缶、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ
24	金	親子遠足					
25	土	お茶 クッキー	ごはん チャンプルー 粉ふき芋 中華スープ	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、あおのり
26	日						
27	月	牛乳 ウエハース	ごはん さわらの照り焼き 鶏ささ身とそら豆のサラダ みそ汁	スキムミルク せんべい	米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	さわら、木綿豆腐、スキムミルク、鶏ささ身、麦みそ、油揚げ	トマト、そらまめ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ねぎ
28	火	お茶 ビスケット	たけのごおこわ えびと野菜のかき揚げ ひじきのミルキーサラダ オレンジ	ヨーグルト ウエハース	米、もち米、小麦粉、さつまいも、油、マヨネーズ、三温糖、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、えび(むき身)、豚肉、ハム、卵、スキムミルク	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、たけのこ(ゆで)、コーン、ピーマン、しめじ、グ
29	水	牛乳 コーンフレーク	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナのおえ物 りんご	スキムミルク バームクーヘン	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	牛肉、スキムミルク、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)
30	木	牛乳 ポーロ	ごはん ナゲット キャベツのごま酢和え みそ汁	スキムミルク (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、卵、麦みそ、ちりめん、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり
31	金	お茶 せんべい	ごはん さばのごまみそかけ きゅうりと春雨の酢の物 きのこのスープ	スキムミルク クッキー	米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま	さば、スキムミルク、みそ、ちりめん	きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ
		緑・赤・青組		エネルギー		鉄	
		1か月の平均栄養量		たんぱく質		カルシウム	
		(昼と午後おやつを含んだ栄養量です)		脂質		ビタミンC	
				塩分		食物繊維	
				553 kcal		2.5 mg	
				23.6 g		259 mg	
				18.0 g		27 mg	
				1.7 g		5.1 g	