



# 5月の献立



令和6年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	おせんべい	ご飯 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーチーズサラダ ABCトマトスープ 牛乳	ムーブルクッキー 麦茶	おせんべい 精白米 食塩 オリーブ油 フレンチドレッシング バイオン マカロニ メープルシロップ 調合油 薄力粉 片栗粉 麦茶	若鶏もも チーズ ベーコン 普通牛乳	ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ トマトケチャップ ホールトマト ぶなしめじ
2	木	ミニゼリーぶどう	ご飯 ソースヒレカツ キャベツの塩昆布和え すまし汁 牛乳	みたらし豆腐団子 麦茶	ミニゼリー 精白米 パン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース 塩昆布 醤油 かつおだし 濃口しょうゆ だんご粉 砂糖 片栗粉 麦茶	ふたヒシ 普通牛乳 充てん豆腐	キャベツ にんじん きゅうり 糸みつば えのきたけ
7	火	ミニゼリーりんご	ご飯 たらこの甘辛たれかけ 春雨ナムル 中華スープ 麦茶	カスタードプリン	ミニゼリー 精白米 塩コショウ 片栗粉 濃口しょうゆ 本みりん 砂糖 穀物酢 えごま 調合油 緑豆はるさめ ごま油 食塩 鶏がらだし 麦茶	すけとうたら ロースハム 鶏糸卵 普通牛乳	きゅうり にんじん 長ねぎ カットわかめ
8	水	おせんべい	ご飯 焼肉 ゆかり和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳	もちもちチーズパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ 調合油 ゆかり 甘みそ 顆粒和風だし ホットケーキミックス 白玉粉 麦茶	ふたかたロース ごろや豆腐 普通牛乳 ハルメザンチーズ	たまねぎ りょうとうもやし きゅうり にんじん 乾わかめ 長ねぎ にんじん
9	木	ミニゼリーオレンジ	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツのおかか和え ワカメと豆腐の味噌汁 麦茶	フルーチェ	ミニゼリー 精白米 食塩 片栗粉 調合油 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 顆粒中華だし かつお節 めんつゆ かつおだし 甘みそ にぼし 麦茶 フルーチェ	あじ 油揚げ 充てん豆腐 普通牛乳	青ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ 乾わかめ えのきたけ
10	金	おせんべい	きつねうどん かにかま天ぷら オレンジ ジョア	ココアケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 うどん めんつゆ 蒸しかまぼこ 天ぷら用バター ホットケーキミックス ビューココア 砂糖 ホイップクリーム 麦茶	味付けいなりにかにかまぼこ ジョア 調整豆乳	長ねぎ にんじん えのきたけ カットわかめ オレンジ
11	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミネゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
13	月	おせんべい	ご飯 ハヤシライス イカくんサラダ パナナ 牛乳	さつま芋蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシルー 調合油 穀物酢 塩コショウ ホットケーキミックス ごま 麦茶	ふたかたロース いかくん製 普通牛乳	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 にんじん きゅうり キャベツ パナナ さつまいも
14	火	ミニゼリーぶどう	ご飯 タラのチリソース チンゲン菜の中華和え ならスープ 牛乳	カリカリピザ 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 エビチリの素 天ぷら粉 濃口しょうゆ 砂糖 穀物酢 鶏がらだし ぎょうざの皮 麦茶	すけとうたら まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 プロセスチーズ ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん へのきたけ スイートコーン 青ピーマン トマトケチャップ
15	水	おせんべい	そぼろ丼 竹輪のマヨおかか和え 切干大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	のりしおポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 かつお節 マヨネーズ 甘みそ かつおだし 食塩 麦茶	鶏ひき肉 焼き竹輪 油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	焼きのりきゅうり 切干しいんじん あさつき フライポテト あおりのり
16	木	ミニゼリーりんご	トマトクリームパスタ カリカリ大豆サラダ オレンジ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	ミニゼリー スパゲティ バイオン おろしにんにく オリーブ油 調合油 砂糖 食塩 黒こしょう 米 めんつゆ 塩昆布 麦茶	ベーコン 生クリーム ハルメザンチーズ 大豆 普通牛乳	たまねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ あおりのり 焼きのり
17	金	おせんべい	ご飯 サバのかば焼き 厚揚げのそぼろ煮 やしのみそ汁 牛乳	サーターアングァー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 薄力粉 醤油 砂糖 濃口しょうゆ みりん 風調味料 料理酒 しいりごま 顆粒和風だし 片栗粉 豆みそ にぼし かつおだし ホットケーキミックス 黒砂糖 麦茶	さば 生揚げ ふたひき肉 油揚げ 普通牛乳 調整豆乳 充てん豆腐	にんじん えだまめ たまねぎ りょうとうもやし
18	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミネゼリー		りょうとうもやし にんじん キャベツ
20	月	おせんべい	ご飯 カレイのベーコンチーズ焼き ブロッコリーの三色サラダ オニオンスープ 牛乳	パンブキンパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ フレンチドレッシング バイオン 食塩 グラニュー糖 有塩バター 砂糖 パイ皮 麦茶	あぶらがれい ベーコン プロセスチーズ 普通牛乳	えのきたけ キャベツ ブロッコリー にんじん スイートコーン たまねぎ ハセリ
21	火	ミニゼリーオレンジ	ご飯 酢豚 きゅうりちくわの中華サラダ 中華スープ オレンジ 牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 砂糖 穀物酢 鶏がらだし 濃口しょうゆ 料理酒 ごま油 しょうゆ 緑豆はるさめ 中華だし ローレルパン きな粉 麦茶	ふたかたロース ちくわ 普通牛乳	たけのこ 水煮缶詰 たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ きゅうり カットわかめ おろしにんにく えのきたけ 長ねぎ オレンジ
22	水	おせんべい	ご飯 鶏のコンフレック焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 マヨネーズ コンフレック フレンチドレッシング バイオン 麦茶	鶏もも まぐろ油漬缶詰 プレーンヨーグルト	にんにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ハセリ みかん缶詰 パナナ 白桃缶
23	木	ミニゼリーぶどう	味噌ラーメン 餃子 パナナ ジョア	ひじきのおにぎり 麦茶	ミニゼリー 中華めん 鶏がらだし 淡色辛みそ 食塩 ごま油 みそラーメンスープ ご飯 麦茶	ふたひき肉 ぎょうざ ジョア	キャベツ りょうとうもやし にんじん 長ねぎ スイートコーン パナナ ごまひじき 焼きのり
24	金	おせんべい	ご飯 キノコのハンバーグ マヨごぼうサラダ キャベツと油揚げ味噌汁 牛乳	セサミクラッカー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 顆粒和風だし マヨネーズ すりごま 豆みそ かつおだし 薄力粉 しいりごま 食塩 オリーブ油 砂糖 麦茶	ハンバーグ まぐろ油漬缶詰 油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳 ハルメザンチーズ	ぶなしめじ えのきたけ あさつき ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ハセリ
25	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん 調合油 ミネゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょうとうもやし
27	月	おせんべい	わかめごはん さばのゴマねぎソースかけ 切干大根煮 かぶの味噌汁 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 しいりごま 食塩 片栗粉 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 かつおだし 豆みそ にぼし ホットケーキミックス 麦茶	さば さつま揚げ 油揚げ 充てん豆腐 普通牛乳 プレーンヨーグルト	炊き込みわかめ 切干しいんじん 生しいりにんじん かぶ
28	火	ミニゼリーりんご	コロッケパン アスパラサラダ キノコスープ キャンディチーズ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	ミニゼリー ローレルパン ポテトコロッケ 中濃ソース 調合油 砂糖 食塩 穀物酢 バイオン 麦茶	ロースハム プロセスチーズ 普通牛乳	きゅうり キャベツ アスパラガス スイートコーン えのきたけ ぶなしめじ ハセリ たまねぎ
29	水	おせんべい	ご飯 とりの照り焼き いんげんのごま和え もずく汁 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 ごま 甘みそ かつおだし 食塩 カレー粉 バイオン 麦茶	若鶏もも 油揚げ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	さやいんげん にんじん おきなわもずく 糸みつば ポップコーン
30	木	ミニゼリーオレンジ	ご飯 鮭の塩焼き ひじきとちくわの煮物 キャベツと厚揚げ味噌汁 牛乳	フルーツゼリー	ミニゼリー 精白米 食塩 砂糖 濃口しょうゆ みりん 風調味料 顆粒和風だし 調合油 豆みそ にぼし かつおだし 寒天	さけ ちくわ 生揚げ 普通牛乳	乾ひじき 冷凍えだまめ にんじん キャベツ りんご ジュース ミックスフルーツ
31	金	おせんべい	ご飯 鶏のからあげ マカロニサラダ イタリアンスープ 牛乳	ロールケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 薄力粉 濃口しょうゆ 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 食塩 バイオン ケーキ ホイップクリーム 麦茶	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳	おろししょうが きゅうり にんじん たまねぎ ミックスベジタブル ハセリ

未満児 エネルギー:442Kcal タンパク質:17.2g 脂質:16.3g カルシウム:189mg 鉄:1.7mg 塩分:1.6g  
 以上児 エネルギー:521Kcal タンパク質:21.4g 脂質:19.9g カルシウム:227mg 鉄:2.1mg 塩分:1.8g

・二重線のメニューは新しいメニューです。

◎献立は園の都合により変更することがあります。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



## 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

