

5月のこんだて



日 曜	献立名	食品名	おやつ
1 木	すき焼き丼	米・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・焼き豆腐	牛乳
	糸寒天サラダ	糸寒天・きゅうり・人参・ハム・中華ドレ	オレンジゼリー/お菓子
	味噌汁/果物	わかめ・なめこ	オレンジゼリーの素/ギンビスアスバラガスビスケット
2 金	ごはん	米	牛乳
	兜ハンバーグ	豚肉・玉ねぎ・人参・アスパラ・パン粉	こいのぼり春巻き
	マカロニサラダ	人参・コーン・ツナ・マカロニ・きゅうり・マヨドレ	春巻きの皮・さつま芋
	清汁/果物	みつば・手毬麩	りんご・ココア
7 水	ごはん	米	お茶
	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ	豆乳プリン 黒糖ソース
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草・人参・もやし	豆乳・黒糖・ゼラチン
	味噌汁	筍・わかめ	寒天・豆乳ホイップ
	果物		
8 木	食パン	食パン	お茶
	タンドリーチキン	鶏肉・玉ねぎ・豆乳ヨーグルト	おかかごはん
	ジャーマンポテト	じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン	米・おかか・ごま
	ジュリエヌスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参	
	牛乳/果物	牛乳	
9 金	ごはん	米	牛乳
	回鍋肉	豚肉・ピーマン・キャベツ・赤パプリカ・長ねぎ	プティポワン
	塩だれきゅうり	きゅうり・のり・しらす・人参・もやし	
	春雨スープ / 果物	長ねぎ・春雨・しいたけ	
10 土	焼きうどん	うどん・人参・万能ねぎ・豚肉・玉ねぎ・もやし・おかか・青のり	牛乳
	キャベツサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・和ドレ	ジャム入り蒸しパン
	味噌汁	玉ねぎ・もやし	ブルーベリージャム
	果物		蒸しパンミックス・豆乳
12 月	ごはん	米	牛乳
	鯖の塩焼き	鯖(0, 1才はカレイ)	ケーキサレ
	なすの味噌炒め	なす・ピーマン・人参・厚揚げ	ホットケーキミックス・豆乳
	味噌汁/果物	わかめ・万能ねぎ	豆乳バター・ウインナー・コーン
13 火	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・もやし・キャベツ・人参・きくらげ・豚肉・なると	お茶
	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ツナ・マヨドレ	カレーピラフ
	わかめスープ	わかめ・万能ねぎ・ごま	米・人参・玉ねぎ・ハム
	果物		ピーマン・豆乳バター
14 水	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	フライドそら豆
	コールスローサラダ	キャベツ・人参・コーン・ツナ・きゅうり・洋ドレ	じゃが芋・そら豆
	味噌汁/果物	麩・ほうれん草	
15 木	食パン	食パン	お茶
	ポークチャップ	豚肉・玉ねぎ・しめじ	かやくごはん
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・コーン・人参・マヨドレ	米・鶏肉・人参・ごぼう
	野菜スープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ	油揚げ
	牛乳/果物	牛乳	
16 金	ごはん	米	牛乳
	スコップコロケ	豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・パン粉	動物パン
	シルバーサラダ	春雨・人参・きゅうり・じゃこ・マヨドレ	強力粉・ココア
	味噌汁/果物	もやし・油揚げ	
17 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ	牛乳
	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン・和ドレ	ジャムサンド
	味噌汁/果物	じゃが芋・万能ねぎ	食パン・リンゴジャム

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。
 ※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。
 ※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、
 保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにして下さい。





日 曜	献立名	食品名	おやつ
19 月	ごはん	米	牛乳
	鮭の味噌マヨ焼き	鮭・人参・マヨドレ	カレーうどん
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草・人参・もやし・おかか	うどん・豚肉・人参・長ねぎ
	すまし汁/果物	麩・わかめ	
20 火	タンメン	生中華麺・豚肉・赤パプリカ・チンゲン菜・もやし・コーン・玉ねぎ	お茶
	わかめサラダ	わかめ・きゅうり・人参・しらす・中華ドレ	おかかごはん
	果物		米・おかか・ごま
21 水	洋風ライス	米・パセリ・豆乳マーガリン	牛乳
	モチコチキン	鶏肉	イギリス風キャロットケーキ
	チリコンカン	大豆水煮・玉ねぎ・人参・じゃが芋・豚ひき肉・トマト缶	小麦粉・BP・人参・豆乳
	オニオンスープ/果物	玉ねぎ・パセリ・ベーコン	豆乳クリーム
22 木	食パン	食パン	お茶
	タンドリーチキン	鶏肉・玉ねぎ・豆乳ヨーグルト	炒飯
	ジャーマンポテト	じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン	米・万能ねぎ・なると
	ジュリエヌスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参	コーン・焼豚
	牛乳/果物	牛乳	
23 金	ごはん	米	お茶
	回鍋肉	豚肉・ピーマン・キャベツ・赤パプリカ・長ねぎ	豆乳プリン 黒糖ソース
	塩だれきゅうり	きゅうり・のり・しらす・人参・もやし	豆乳・黒糖・ゼラチン
	春雨スープ / 果物	長ねぎ・春雨・しいたけ	寒天・豆乳ホイップ
24 土	焼きうどん	うどん・人参・万能ねぎ・豚肉・玉ねぎ・もやし・おかか・青のり	牛乳
	キャベツサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・和ドレ	ジャム入り蒸しパン
	味噌汁	玉ねぎ・もやし	ブルーベリージャム
	果物		蒸しパンミックス・豆乳
26 月	ごはん	米	牛乳
	鯖の塩焼き	鯖(0, 1才はカレイ)	ケーキサレ
	なすの味噌炒め	なす・ピーマン・人参・厚揚げ	ホットケーキミックス・豆乳
	味噌汁/果物	わかめ・万能ねぎ	豆乳バター・ウインナー・コーン
27 火	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・もやし・キャベツ・人参・きくらげ・豚肉・なると	お茶
	大根サラダ	大根・きゅうり・人参・ツナ・マヨドレ	カレーピラフ
	わかめスープ	わかめ・万能ねぎ・ごま	米・人参・玉ねぎ
	果物		ピーマン・ハム
28 水	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	フライドそら豆
	コールスローサラダ	キャベツ・人参・コーン・ツナ・きゅうり・洋ドレ	じゃが芋・そら豆
	味噌汁/果物	麩・ほうれん草	
29 木	食パン	食パン	お茶
	ポークチャップ	豚肉・玉ねぎ・しめじ	かやくごはん
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・コーン・人参・マヨドレ	米・鶏肉・人参・ごぼう
	野菜スープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ	油揚げ
	牛乳/果物	牛乳	
30 金	ごはん	米	牛乳
	スコップコロッケ	豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・パン粉	動物パン
	シルバーサラダ	春雨・人参・きゅうり・じゃこ・マヨドレ	強力粉・ココア
	味噌汁/果物	もやし・油揚げ	
31 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ	牛乳
	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン・和ドレ	ジャムサンド
	味噌汁/果物	じゃが芋・万能ねぎ	食パン・リンゴジャム

誕

マークは誕生日会メニューです。

※乳・卵不使用の食材を使用しております

✿ 今月の平均栄養価 ✿

乳児クラス エネルギー487kcal たんぱく質20.4g 脂質18.6g

幼児クラス エネルギー544kcal たんぱく質21.2g 脂質19.5g