



子どもたちの健やかな成長を願って

入園・進級から1ヶ月がたち、保育園の生活に慣れたころでしょうか。5月は連休もあり、生活のリズムがずれやすく、また、新生活の疲れもでてくるころです。まずはしっかりと朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートしましょう。

5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は中国伝来の風習で、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いする日です。ちまきや柏餅を食べる風習があります。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	金	ご飯 魚のかりんとう揚げ 春雨スープ 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま 春雨 マカロニ ウエハース	かつお ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	しょうが キャベツ 干し椎茸 人参 りんご	お茶 せんべい	575	28.2	14.1
2	土	きつねうどん ごまマヨネーズ和え	牛乳 ビスケット 果物	うどん 砂糖 ごま ビスケット ポーロ	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪 牛乳	人参 ねぎ キャベツ パナナ	お茶 ポーロ	535	17.4	20.7
7	木	食パン コーンオムレツ ミネストローネ 果物	お茶 中華ちまき	パン コーン缶 油 マカロニ じゃがいも もち米 砂糖 クラッカー	卵 スキムミルク ベーコン 豚肉	玉葱 人参 セロリ にんにく パセリ なつみかん 干し椎茸	お茶 クラッカー	648	21.8	25.8
8	金	ご飯 はんぺんフライ りんごサラダ みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 パン粉 油 レーズン せんべい	はんぺん 卵 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	キャベツ りんご きゅうり ごまつな そろもめ	お茶 せんべい	521	21.0	14.3
9	土	チャンポン にびたし	牛乳 きな粉トースト	中華めん 油 食パン パ ター かりんとう 砂糖	豚肉 竹輪 油揚げ かつお節 牛乳 きな粉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ごまつな	お茶 かりんとう	498	18.6	13.6
11	月	ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 蒸しパン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 はちみつ 砂糖 黒砂糖 バター コーン缶 レーズン ポーロ	牛肉 豚肉 牛乳	玉葱 人参 ピーマン にんにく ごまつな きゅうり キャベツ はっさくらんご	お茶 ポーロ	641	17.5	17.6
12	火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 磯和え みそ汁	牛乳 岩石揚げ	米 麦 油 パン粉 ごま じゃがいも さつまいも 油 小麦粉 砂糖 せんべい	豆腐 7分缶 スキムミルクのり 卵 かまぼこのり 油揚げ いりこ 牛乳 大豆 干ひじき	玉葱 ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	お茶 せんべい	644	27.7	18.9
13	水	ご飯 魚のみそ煮 おかか和え けんちん汁	牛乳 フルーツ白玉	米 麦 砂糖 コーン こんにやく 白玉粉 かりんとう	さば かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 豆腐	キャベツ もやし 人参 ごぼう ごまつな みかん 缶 もも缶 パイン缶 パナナ	お茶 かりんとう	596	27.1	13.9
14	木	ご飯 ハヤシチュー キャベツのサラダ 果物	牛乳 クレープ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 いちごジャム バター ビスケット	牛肉 ハム 牛乳 卵	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	682	19.1	24.6
15	金	ご飯 厚揚げの五目煮 かき玉汁 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ポップコーン バター クラッカー	生揚げ 豚肉 卵 いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん えのきたけ テンゲンサイ なつみかん	お茶 クラッカー	535	21.8	20.7
16	土	肉うどん 即席漬け 果物	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 食パン パ ター せんべい	牛肉 油揚げ いりこ こんぶ 牛乳	玉葱 人参 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	お茶 せんべい	502	19.1	12.9
18	月	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 甘酢和え みそ汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 鶏 小麦粉 はちみつ コーン缶 バター クラッカー	鶏肉 竹輪 わかめ いりこ 牛乳 卵	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん 缶 きゅうり ごまつな	お茶 クラッカー	578	19.5	13.1
19	火	ご飯 豚肉のカレー炒め 村豊汁 果物	牛乳 杏仁豆腐	米 麦 じゃがいも 油 でんぶん 砂糖 ビスケット	豚肉 豆腐 卵 いりこ 牛乳 寒天 スキムミルク	玉葱 ピーマン 人参 えのきたけ ねぎ はっさくら みかん缶 パイン缶	お茶 ビスケット	544	21.4	11.4
20	水	ご飯 若草焼き きんぴらごぼう みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 油 こんにやく ポーロ	豆腐 卵 豚肉 油揚げ いりこ ヨーグルト 牛乳	ごぼう 人参 テンゲンサイ キャベツ 玉葱 たら ねぎ パナナ みかん缶 パイン缶	牛乳 ポーロ	523	20.0	14.7
21	木	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	お茶 みたらし団子	米 油 じゃがいも 小麦粉 わかコーン缶 バター 白玉粉 砂糖 でんぶん かりんとう	鶏肉 スキムミルク 豆腐	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり なつみかん	お茶 かりんとう	563	13.8	13.1
22	金	ご飯 魚のマヨネーズ焼 ひじきいため煮 みそ汁	牛乳 ミニドック	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 食パン せんべい	さけ ひじき 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 ハム チーズ	玉葱 生しいたけ パセリ 人参 ねぎ キャベツ	お茶 せんべい	728	31.1	30.4
23	土	スパゲティナポリタン キャベツスープ	牛乳 チーズ ジャムサンドクラッカー	スパゲティ コーン缶 油 クラッカー いちごジャム	ウィンナー チーズ 鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 さやえんどう キャベツ 人参	お茶 クラッカー	480	18.8	16.1
25	月	ご飯 親子煮 酢の物 みそ汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぶん 黒砂糖 ビスケット	鶏肉 卵 わかめ 油揚げ いりこ スキムミルク きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり りんご もやし ごまつな	お茶 ビスケット	508	20.5	10.4
26	火	ピースご飯 ハンバーグ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 パン粉 油 砂糖 コーン缶 食パン かりんとう	こんぶ 豚肉 牛肉 牛乳 卵 生クリーム	グリーンピース 玉葱 人参 アスパラガス かぼちゃ ネーブル もも缶 みかん缶	お茶 かりんとう	724	24.1	20.1
27	水	食パン チキンピーンズ カミカミサラダ 果物	お茶 ご飯おやき	食パン じゃがいも コーン缶 米 ごま油 せんべい	鶏肉 大豆 しらす干し チーズ 卵	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ネーブル ねぎ	お茶 せんべい	556	24.5	18.4
28	木	ご飯 煮魚 ごま和え みそ汁	牛乳 ポテトチップス	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも 油 ポーロ	さば かまぼこ 生揚げ わかめ いりこ 牛乳	テンゲンサイ 人参 ねぎ	お茶 ポーロ	573	26.0	22.0
29	金	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 クラッカー	牛肉 スキムミルク ハム ヨーグルト 牛乳 寒天	玉葱 人参 きゅうり キャベツ りんご にんにく グリンピース みかんジュース みかん缶	お茶 クラッカー	627	17.1	19.2
30	土	野菜ラーメン ツナじゃが	牛乳 ラスク 果物	中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 食パン バター かりんとう	豚肉 牛乳 ツナ缶	人参 キャベツ もやし 玉葱 パナナ	お茶 かりんとう	480	18.5	9.2