

令和6年度 5月 献立表

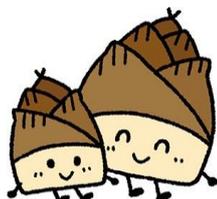
こま草保育園

日付	献立名	材料名			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	
21 火	麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮付け 春野菜のみそ汁	7分づき米、片栗粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、ほき、合わせみそ、大豆水煮、油揚げ	新玉ねぎ、春きゃべつ、にんじん、国産切干だいこん、カットわかめ	きかん棒 牛乳 未：しおボンせん
22 水	焼きそば 春キャベツのツナサラダ わかめスープ 型ぬきチーズ	焼きそばめん、なたね油、三温糖	チーズ 動物、豚肉、ツナ	春きゃべつ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ねぎ、コーン、レモン果汁、カットわかめ、青のり、紅しょうが	みたらし団子 0.1才：むらさき芋せんべい
23 木	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ... みそ汁（キャベツ）	7分づき米、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、卵、みそ、大豆水煮、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ	はと麦おこし
コドモン動画配信メニュー					
24 金	黒糖パン コールスローサラダ クリームシチュー 果物（オレンジ）	黒糖パン、じゃがいも、油、三温糖、黒糖パン	牛乳、豚肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、コーン	手作りマシュマロサンド
27 月	麦ごはん 納豆（切干大根） 豚肉と新玉ねぎの炒め物 みそ汁（豆腐）	7分づき米、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	豚肉、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、万能ねぎ、国産切干だいこん、カットわかめ	手作りカルピス 寒天ゼリー
28 火	親子丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（わかめ） 果物（オレンジ）	7分づき米、三温糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏肉、有機調整豆乳、みそ、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、みつば、国産干しいたけ、きざみのり、カットわかめ	手作りよもぎ蒸しぱん 牛乳
29 水	ごはん サバの塩焼き おからの煮付け みそ汁（こまつな）	有機米、じゃがいも、三温糖、なたね油	さば、おから、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、国産干しいたけ、カットわかめ	うの花クッキー 牛乳
有機米の日					
30 木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え みそ汁（厚揚げ）	7分づき米、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しょうが、カットわかめ	ミレービスケット
31 金	竹の子ごはん がんもといんげん煮つけ すまし汁 日向夏ゼリー	7分づき米、三温糖	牛乳、がんもどき、木綿豆腐、鶏肉 小間、油揚げ	にんじん、いんげん、たけのこ、えのきたけ、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	ミニドーナツ 牛乳 未：いちごのカップケーキ
お誕生月お祝いメニュー					

- *未満児の午前おやつは、ほうじ茶とお菓子です。
- *おやつに牛乳がない日はほうじ茶がです。
- *土曜日は、お菓子がです。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	519Kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	13.7g
食塩	1.6g



暖かくなって、お散歩日和が続く季節になりました。

毎年この時期になると、子ども達がよもぎを摘んで給食室に届けてくれます。5月の手作りおやつに『手作りよもぎ蒸しぱん』を予定しました。

摘んできてくれたよもぎが、たくさん集まった、月末に予定しています！