

令和6年度 5月 献立表

宮保育園

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	
01 水	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 みそ汁（たまねぎ）	7分づき米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、油揚げ、	たまねぎ、れんこん、コーン、国産長ひじき、にんじん、カットわかめ	きなこマカロニ 牛乳
02 木	お弁当持参				お菓子
07 火	カレーライス 野菜サラダ 果物（いちご）	7分づき米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬	どうぶつヨーチ 牛乳 未：星のおせんべい
08 水	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 わかめとしらすの三杯酢 みそ汁（こまつな）	7分づき米、じゃがいも、米粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、有機無調整豆乳、みそ、しらす干し	きゅうり、れんこん、だいこん、にんじん、こまつな、フロッキー、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	米粉黒糖蒸しパン 牛乳
09 木	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁（たまねぎ）	7分づき米、マヨドレ、白ごま	さけ、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、国産切干だいこん、カットわかめ	手作りフライドポテト
10 金	ロールパン 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ロールパン、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油、卵	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、ツナ	うらごしコーン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、レモン果汁	ねじりんぼ 牛乳
13 月	こぎつねごはん じゃが芋のうま煮 みそ汁（切干大根） 果物（オレンジ）	7分づき米、じゃがいも、三温糖、白いりごま	厚揚げ、鶏肉、油揚げ、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、国産切干だいこん、カットわかめ	おしゃぶり昆布 未：豆乳クッキー
14 火	ごはん 豚肉と野菜の甘酢あえ みそ汁（豆腐） 果物（オレンジ）	7分づき米、片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	お菓子
15 水	肉うどん 国産かぼちゃのひき肉 フライ 果物（バナナ）	うどん、なたね油	豚肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃのひき肉フライ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ	有機玄米入りおにぎり
16 木	ゆかりごはん 高野豆腐の煮物 春雨の三杯酢 みそ汁（わかめ）	7分づき米、はるさめ、三温糖	木綿豆腐、鶏肉、高野豆腐、みそ、しらす干し	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、国産干しいたけ、カットわかめ	手作りマドレーヌ 牛乳
17 金	ごはん さばの立田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁（たまねぎ）	7分づき米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、さば、挽きわり飛騨納豆、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳
20 月	納豆ごはん 根菜の煮物 みそ汁（たまねぎ） 果物（オレンジ）	7分づき米、さといも、つきこん、三温糖、なたね油	牛乳、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、たけのこ、万能ねぎ、さやえんどう、国産干しいたけ、カットわかめ	手作りカルピス寒天ゼリー

令和6年度 5月 献立表

宮保育園

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、ほぎ、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	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	手作りマッシュマロサンド
24 金	ごはん ししゃものフライ 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 コドモン動画配信メニュー	牛乳、ししゃも、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	たまりせんべい 牛乳
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	お菓子
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 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	お菓子 牛乳
30 木	ごはん（有機米） 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 有機米の日	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	ふがし
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 お誕生月お祝いメニュー	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

*未満児の午前おやつは、ほうじ茶とお菓子です。

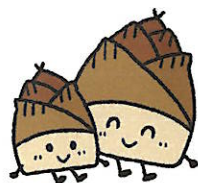
*おやつに牛乳がない日はほうじ茶がです。

*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！