



## 5月予定および献立表

2019年4月20日  
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 水	即位の日			
2 木	国民の休日			
3 金	憲法記念日			
4 土	みどりの日			
5 日	こどもの日			
6 月	振替休日			
7 火	E~たいむ	鶏肉の照り焼き ひじき煮 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん わかめ、油揚げ、ねぎ	フライドポテト ●牛乳
8 水	Keiai動物園	麻婆丼 ★●春雨サラダ わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら ハム、きゅうり、人参、もやし、春雨 わかめ、しめじ、コーン	●チーズサンド ●牛乳
9 木	スイミング	たけのこご飯 鮭の西京焼き おなか和え ★すまし汁	たけのこ、人参、油揚げ 鮭 小松菜、白菜、人参、竹輪 えのき、卵	●フルーツヨーグルト ★●パームクーヘン
10 金	花一輪登園 花まつり	鶏肉のから揚げ ツナサラダ 味噌汁	鶏肉 ミニトマト ツナ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン 大根、玉ねぎ、ねぎ	いもようかん ●牛乳
11 土	家庭の日 (幼児お弁当)	★豆腐ハンバーグ サラダ 味噌汁 おにぎり	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉 キャベツ、きゅうり、人参、コーン わかめ、麩 ゆかり	★●ホットケーキ ●牛乳
12 日	お休み			
13 月	習字	★三色丼 胡麻和え 味噌汁	鶏ミンチ、卵、いんげん ほうれん草、白菜、人参、さつま揚げ 豆腐、わかめ、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
14 火	E~たいむ	●ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ ●キャンディチーズ	牛肉、人参、玉ねぎ、トマト、ルウ キャベツ、きゅうり、レーズン、りんご チーズ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
15 水		豆ご飯 鱈のから揚げ 酢の物 味噌汁	えんどう豆 あじ かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 しめじ、油揚げ、ほうれん草	●マシュマロおこし ●牛乳
16 木		●タンドリーチキン 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト ちりめんじゃこ、大豆、きゅうり、人参、キャベツ わかめ、えのき、ねぎ	★●たこやき ●牛乳
17 金	体育あそび シーツ交換	★●パン フルーツ ●クリームシチュー カニカマサラダ	パン フルーツ 豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳、ルウ かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根、キャベツ、コーン	おにぎり ●牛乳

・献立内容は仕入れ等の状況により、若干変更する場合がございます。

・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18 土		きつねうどん 胡麻和え 天ぷら フルーツ	油揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ うどん 小松菜、白菜、人参 鶏肉、かぼちゃ フルーツ	★巻きずし ●牛乳
19 日	お休み			
20 月	習字 制服登園開始 (くま組)	ビビンバ ★●揚げシュウマイ ★卵とコーンのスープ フルーツ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、切り干し大根 海老しゅうまい 卵、クリームコーン、にら フルーツ	●プリン せんべい ●牛乳
21 火	E~たいむ	中華風ローストチキン ★ばんさんすう わかめスープ	鶏肉 ブロッコリー かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 わかめ、豆腐、にら	●ジャムサンド ●牛乳
22 水	Jリーグ	★鮭寿司 白和え 味噌汁	鮭、きゅうり、大葉、錦糸卵 ほうれん草、白菜、人参、蒟蒻、椎茸、豆腐 えのき、大根、ねぎ	●豆腐ドーナツ ●牛乳
23 木	スイミング 避難訓練	豚肉のしぐれ煮 ★マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん ツナ、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ 玉ねぎ、油揚げ、ほうれん草	黒糖蒸しパン ●牛乳
24 金	体育あそび	焼肉 じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン しめじ、豆腐、ねぎ	中華おこわ ●牛乳
25 土	家庭の日 (幼児お弁当)	★オムライス コーンサラダ スープ フルーツ	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん、卵 コーン、キャベツ、きゅうり、人参 じゃがいも、わかめ フルーツ	五平餅 ●牛乳
26 日	お弁当			
27 月	習字	鶏肉のノルウェー風 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー 切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん 里芋、しめじ、ねぎ	フルーツゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
28 火	E~たいむ	★きつね丼 酢の物 味噌汁	油揚げ、玉ねぎ、かまぼこ、ねぎ、卵 ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 えのき、豆腐、ほうれん草	みたらし団子 (乳児マカロニ) ●牛乳
29 水	尿検査提出日 (幼児クラス)	鯖のソース煮 ★●ハムサラダ 豚汁	鯖 ハム、きゅうり、人参、キャベツ、コーン 豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳
30 木	お誕生会	●ポークカレー シーフードサラダ ●キャンディチーズ	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ルウ 海老、いか、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ チーズ	★●パースディケーキ ●牛乳
31 金	体育あそび シーツ交換	鯛の香味焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	鯛 ミニトマト ツナ、きゅうり、人参、じゃがいも、コーン、マヨネーズ 白菜、油揚げ、ねぎ	うどん ●牛乳

### 今月の一人当たりの栄養素

(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	593	22.8	16.5	225	1.8	0.31	0.36	18	—	1.8未満
平均	610	24.3	19.5	254	2.2	0.32	0.43	22	3.2	1.9