



5月予定および献立表



2021年4月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		肉うどん ごま和え ●しゅうまい	うどん、牛肉、玉ねぎ、ねぎ キャベツ、人参、胡瓜、ごま しゅうまい	おにぎり
2	日				
3	月	憲法記念日			
4	火	みどりの日			
5	水	こどもの日			
6	木	こどもの日の集い	鶏肉の照り焼き/添え物 ひじき煮 味噌汁	鶏肉 / ブロッコリー ひじき、人参、ちくわ、しらたき、いんげん 油揚げ、わかめ、ねぎ、味噌	●こいのぼりクッキー ●牛乳
7	金	E~たいむ	豚肉とキャベツの味噌炒め ★ポテトサラダ ★かきたま汁	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン じゃがいも、人参、胡瓜、りんご、マヨネーズ 卵、玉ねぎ、かまぼこ、三つ葉	●アメリカンドッグ ●牛乳
8	土	家庭の日	お弁当		★●スイートブール ●牛乳
9	日				
10	月		鶏のマリネ焼き 大豆サラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、パプリカ、レモン 大豆、キャベツ、人参、胡瓜 えのき、しめじ、玉ねぎ、パセリ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
11	火		わかめご飯/味噌汁 がんと野菜の煮物 酢の物	わかめ/かぼちゃ、小松菜、味噌 がんとどき、鶏肉、人参、椎茸、ごぼう、いんげん 大根、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ	焼きそば
12	水	春の遠足	お弁当		フルーツゼリー ミニたい焼き ●牛乳
13	木		ミートスパゲティ ツナサラダ ゼリー	スパゲティ、合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜 ミニゼリー	フライドポテト ●牛乳
14	金	E~たいむ	鮭の照り焼き/添え物 金平ごぼう けんちん汁	鮭 / 胡瓜、塩昆布 ごぼう、人参、しらたき、ちくわ 鶏肉、大根、人参、ごぼう、さといも、ねぎ	かやくご飯
15	土		チキンピラフ コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん キャベツ、人参、胡瓜、コーン じゃがいも、エリンギ、パセリ	●アップルポテトパイ ●牛乳
16	日				
17	月	制服登園 始まり	中華風ローストチキン/添え物 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉、玉ねぎ、しょうが、ごま / ブロッコリー 春雨、胡瓜、人参、もやし わかめ、コーン、玉ねぎ	★●カレーチーズトースト ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	火	花まつり 誕生会	●ポークカレー えびサラダ フルーツ	豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、ルウ えび、キャベツ、人参、胡瓜 オレンジ	★●パースデーケーキ ●牛乳
19	水		豆ごはん/おかか和え 鱈の西京焼き 若竹汁	豆 / 白菜、ほうれん草、人参、かつお節 鱈、味噌 わかめ、たけのこ、みつば	●フルーツヨーグルト せんべい
20	木	シーツ交換	鶏の甘辛揚げ/添え物 ★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、ごま / トマト マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ キャベツ、じゃがいも、ねぎ	中華おこわ
21	金	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 じゃことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、ごぼう、しょうが ちりめんじゃこ、キャベツ、ひじき、パプリカ もやし、かぼちゃ、ねぎ、味噌	●マシュマロおこし ●牛乳
22	土	家庭の日	お弁当		★揚げたこ焼き ●牛乳
23	日				
24	月		麻婆丼 春巻き わかめスープ	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にら 春巻き わかめ、豆腐、ねぎ	●プリン ●ココナッツサブレ ●牛乳
25	火	避難訓練	★鮭フライタルタルソース かにかまサラダ コンソメスープ	鮭、パン粉、卵、マヨネーズ かにかま、キャベツ、人参、胡瓜 エリンギ、玉ねぎ、パセリ	●お麩ラスク ●牛乳
26	水	歯科検診	★●豆腐の松風焼き/添え物 じゃこサラダ 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉、ごま、味噌 / 南瓜 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 さつま芋、玉ねぎ、ねぎ、味噌	おはぎ ●牛乳
27	木		肉じゃが ★切り干し大根のサラダ 味噌汁	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん 切り干し大根、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ、醤油 もやし、油揚げ、ねぎ、味噌	★●ポパイケーキ ●牛乳
28	金	E~たいむ	鯖の塩焼き/添え物 筍ごはん/酢味噌和え 豚汁	鯖、塩 / ほうれん草 筍、人参、油揚げ / いか、胡瓜、人参、味噌 豚肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ	●セサミトースト ●牛乳
29	土		えびピラフ コーンサラダ コンソメスープ	えび、レタス、人参、玉ねぎ コーン、キャベツ、人参、胡瓜 玉ねぎ、人参	●豆乳ドーナツ ●牛乳
30	日				
31	月		とんかつ/添え物 ポン酢和え 味噌汁	豚ヒレ肉、パン粉、ソース / キャベツ、ゆかり 白菜、ほうれん草、人参、ポン酢 もやし、わかめ、ねぎ、味噌	★お好み焼き ●牛乳

●は乳、★は卵を使用している献立です。

・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。

・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。

	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A (μg)	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	607	22.8	16.9	225	1.8	203	0.32	0.36	20	-	1.8
平均	621	23.3	18.6	216	2.3	188	0.36	0.39	20	3.4	2