



☆☆☆☆☆ 5月予定及び献立表 ☆☆☆☆☆

H28.4月 白川けいあい

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日				
2	月	E~たいむ	○☆鯉のぼり オムライス コールスローサラダ ☆コーンスープ、ゼリー	鶏肉、玉葱、人参、コーン、インゲン、卵、 ウインナー、胡瓜、コンソメ、バター キャベツ、みかん缶、カラーピーマン、レーズン クリームコーン、牛乳、ゼリー	柏餅 ☆牛乳
3	火	憲法記念日			
4	水	みどりの日			
5	木	こどもの日			
6	金		ぶり照り焼付野菜 ひじき煮 みそ汁	ぶり、ブロッコリー ひじき、平天、人参、しらたき、いんげん 麩、わかめ、ねぎ	フライドポテト ☆牛乳
7	土		☆スパゲティナポリタ ブロッコリーサラダ ☆コンソメスープフルーツ	スパゲティ、ツナ、玉葱、人参、ピーマン、トマト、コンソメ ブロッコリー、キャベツ、コーン ほうれん草、しめじ、コンソメ フルーツ	☆芋もち ☆牛乳
8	日	母の日			
9	月	花まつり (花一輪登園) 制服登園始まり (くま組) E~たいむ	○親子丼 じゃこサラダ みそ汁、フルーツ	鶏肉、卵、玉ねぎ、かまぼこ、ねぎ キャベツ、エノキ、人参 南瓜、わかめ、ねぎ、フルーツ	ぜんざい ☆飲むヨーグルト
10	火	けいあい動物園 お習字 (きりん)	筍ご飯 たらのおろし煮ポン酢和え けんちん汁	筍、人参、油揚げ たら、大根 竹輪、キャベツ、えのき、人参 鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、大根、里芋、ねぎ	☆ジャムサラダ ☆牛乳
11	水		豚肉の生姜焼き 大豆サラダ 味噌汁	豚肉、玉葱、ピーマン 大豆、ちりめんじゃこ、じゃが芋、人参、コーン キャベツ、油揚げ、青ネギ	さつまいもかりんとう ☆牛乳
12	木	体育あそび	○☆パン ☆ビーフシチュー ツナサラダ、フルーツ	パン 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜 フルーツ	かやくご飯
13	金	スイミング (きりん) シーツ交換	肉じゃが じゃこことひじきのサラダ 味噌汁	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、干椎茸、インゲン キャベツ、ひじき、ちりめんじゃこ、カラーピーマン 大根、しめじ、青ネギ	☆プリン せんべい ☆牛乳
14	土	幼児 お弁当	☆野菜ラーメン ○ナムル ○☆チキンナゲット	豚肉、キャベツ、人参、もやし、ねぎ、シャンタン ほうれん草、白菜、ハム チキンナゲット	おはぎ ☆牛乳
15	日				
16	月	E~たいむ	鶏肉から揚げネギ ソース付野菜 切干大根煮 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、土生姜、ネギ、ミニトマト 切干大根、人参、しらたき、油揚、平天、いんげん 白菜、大根、ネギ	○☆ツナマヨパ ン ☆牛乳
17	火	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん) お習字(きりん)	豆ご飯 鯖の塩焼付野菜 おかか和え 若竹汁	えんどう豆、鯖、人参 ほうれん草、白菜、えのき、花かつお 筍、わかめ、みつば	○☆りんご蒸しケー キ 牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
18 水		☆ハヤシライス ○ブロッコリーとツナサラダ フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、ルウ ブロッコリー、ツナ、玉ねぎ、卵、マヨネーズ フルーツ	○おにぎり (鮭・卵)
19 木	体育あそび	○つくね焼付野菜 五目大豆 すまし汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、卵、味噌、キャベツ 大豆、昆布、人参、こんにゃく、椎茸、蓮根 ほうれん草、かまぼこ、青ネギ	アメリカンドッグ ☆牛乳
20 金		麻婆丼 ○中華酢の物 中華スープ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、ニラ、青ネギ もやし、胡瓜、ハム、錦糸卵 大根、わかめ、青ネギ	フルーツ寒天 ○☆クッキー ☆牛乳
21 土		炒飯 コーンサラダ トマトスープ、フルーツ	豚肉、人参、干椎茸、小松菜、ねぎ キャベツ、コーン、胡瓜 玉ねぎ、人参、大豆、セロリ、トマトピューレフルーツ	○☆どらやき ☆牛乳
22 日				
23 月	E~たいむ	焼肉 酢の物 ○卵スープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン 胡瓜、ちりめんじゃこ、大根、わかめ 卵、豆腐、ニラ	フルーツヨーグル ト ○☆クッキー
24 火	お誕生会 お習字 (きりん)	☆キーカレー ☆カニカマサラダ ゼリー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ カニカマ、胡瓜、キャベツ ゼリー	○☆パースディケーキ ☆牛乳
25 水	避難訓練	☆鯛のムニエル付野菜 キャベツとりんごのサラダ ☆きのこスープ	鯛、バター、レモン汁、ミニトマト キャベツ、りんご、ミカン缶、胡瓜 しめじ、えのき、玉ねぎ、バター	☆コロケ ☆牛乳
26 木	体育あそび 内科健診	豚肉ケチャップソテー じゃこサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 えのき、青菜	きなこもち ☆牛乳
27 金	スイミング (きりん) シーツ交換	ゆかりご飯 ○海老の天ぷら付野菜 ブロッコリー胡麻和え 味噌汁	ゆかり、海老、卵、小麦粉、キャベツ、塩昆布 ブロッコリー、人参、ごま 玉ねぎ、麩、青ネギ	○☆南瓜蒸しパン ☆牛乳
28 土	幼児 お弁当	焼きそば ☆シュウマイ 中華スープ、フルーツ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし シュウマイ 大根、わかめ、青ネギ、フルーツ	○☆ホットケーキ ☆牛乳
29 日				
30 月	E~たいむ	鶏肉マリネ焼付野菜 ○マカロニサラダ ☆コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、カラーピーマン ブロッコリー マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ じゃが芋、キャベツ、パセリ粉	☆小倉トースト ☆牛乳
31 火	お習字 (きりん)	○鮭寿司 金平ごぼう すまし汁	鮭、大葉、胡瓜、ごま、錦糸卵、のり ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん えのき、かまぼこ、みつば	肉まん ☆牛乳

今月の一人当たりの栄養量 (3才児以上) ○印は卵 ☆印は 乳製品を使用している献立です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	596	22	16.3	270	2.5	203	0.32	0.36	20	5.8	1.8未満
平均	595	21.8	20	232	2.2	168	0.37	0.44	36	3.7	2

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準	560	18	17~19
平均	560	20.1	18.5