



5月予定および献立表

2025年4月18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 木		鯖の塩焼き じゃこサラダ サンラータン	さば ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、にら	かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
2 金	体育あそび	ビビンバ ひじきサラダ 中華スープ	牛肉、ほうれん草、もやし、人参 ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 大根、わかめ	●こいのぼりクッキー ●牛乳
3 土	憲法記念日			
4 日	みどりの日			
5 月	こどもの日			
6 火	振替休日			
7 水		●タンダーチキン ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ツナ、ブロッコリー、人参、コーン 油揚げ、豆腐、わかめ	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
8 木	春の遠足 (いぬ・きりん)	鯖の西京焼き 納豆和え けんちん汁	さわら ちりめんじゃこ、ほうれん草、白菜、人参、えのき茸、納豆 鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	●青のりトースト ●牛乳
9 金	体育あそび	肉みそスパゲティ ●★ひじきマヨサラダ フルーツ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、にら、スパゲティ ハム、ひじき、キャベツ、人参、コーン、きゅうり オレンジ	大学芋 ●牛乳
10 土	家庭の日 (幼児お弁当)	チキンライス コールスローサラダ スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン じゃがいも、わかめ	●フロランタン風トースト ●牛乳
11 日	お休み			
12 月	花まつり 制服登園開始 (くま組)	中華風ローストチキン 大豆サラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ パイン缶	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
13 火	E~たいむ スイミング	わかめご飯 味噌汁 豚肉と根菜の韓国風煮 じゃことひじきのサラダ	わかめ 豆腐、えのき茸 豚肉、大根、人参、蓮根、ごぼう、蒟蒻、ねぎ 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	フライドポテト ●牛乳
14 水	シーツ交換(幼児)	鮭の照り焼き 厚揚げのカレー煮 味噌汁	鮭 ほうれん草 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、いんげん キャベツ、油揚げ	マカロニきなこ ●牛乳
15 木	習字 シーツ交換(乳児)	豚肉のしぐれ煮 キャベツとりんごのサラダ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん キャベツ、りんご、きゅうり、レーズン 大根、わかめ、ほうれん草	●シナモントースト ●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あります。
- ・アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。
- ・マヨドレは特定原材料7品目不使用のものを使用しております。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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	530	19.9	14.9	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	580	20.6	17	265	2.2	0.4	0.45	24	4.6	1.6



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 金	体育あそび	豚肉のオイスターソテー 中華サラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、コーン 豆腐、えのき茸、ほうれん草	黒糖蒸しパン ●牛乳
17 土		チキンピラフ 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン 大根、人参、きゅうり キャベツ、しめじ	●おからクッキー ●牛乳
18 日	お休み			
19 月	避難訓練	わかめラーメン ●★揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、かまぼこ、コーン、わかめ、中華麺 海老しゅうまい オレンジ	夕焼けおにぎり ●牛乳
20 火	E~たいむ スイミング	鶏肉のごま風味焼き ●★春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ハム、もやし、きゅうり、人参、春雨 玉ねぎ、油揚げ、小松菜 黄桃缶	●ジャムパン ●牛乳
21 水	お誕生会	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン チーズ	●★パースディケーキ ●牛乳
22 木		鱈の唐揚げ ポン酢和え ワンタンスープ	鱈 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、干椎茸、にら、餃子の皮	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
23 金	体育あそび	豚肉とキャベツの味噌炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ わかめ、えのき茸、にら	●マシュマロおこし ●牛乳
24 土	保育参観	豆腐ハンバーグ お浸し スープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ ほうれん草、白菜、人参 じゃがいも、わかめ	●お麩ラスク ●牛乳
25 日	お休み			
26 月	Jリーグ	鶏肉のマーレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 ほうれん草 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん キャベツ、油揚げ	●きなこ揚げパン ●牛乳
27 火	E~たいむ	豚肉の生姜焼き ツナサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、春雨 しめじ、豆腐、小松菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
28 水	シーツ交換(幼児)	●★パン ミネストローネ ●★ハムサラダ フルーツ	パン 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、トマト缶、セロリ ハム、キャベツ、人参、きゅうり、コーン りんご	おからナゲット ●牛乳
29 木	習字 シーツ交換(乳児) 検尿提出(幼児)	鶏肉の唐揚げ ★ばんさんすう 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 大根、油揚げ	●プリン せんべい ●牛乳
30 金	体育あそび 検尿提出予備日	鮭寿司 おかか和え 味噌汁	鮭、きゅうり、大葉、海苔 ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、しめじ	●キャロットクッキー ●牛乳
31 土		焼きそば風スパゲティ 胡麻和え 味噌汁	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、スパゲティ 小松菜、白菜、人参 豆腐、わかめ	おはぎ ●牛乳

