5月予定および献立表

令和6年4月19日（金曜日）
中穂積敬愛保育園
●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	体育あそび	鯵の竜田揚げ	鯵、生姜、焼き肉のたれ　ブロッコリー	★お好み焼き
			おかか和え	ほうれん草、人参、白菜、花かつお	●牛乳
			味噌汁	油揚げ、わかめ、青葱	
2	木		チキンライス	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、コーン	★●こいのぼりクッキー
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、みかん、レーズン	●牛乳
			オニオンスープ　ゼリー	玉ねぎ、ほうれん草　ゼリー	
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	進級写真	鮭の西京焼き	鮭、味噌　ほうれん草	★●スイートブール
			ひじき煮	ひじき、大豆、人参、しらたき、いんげん	●牛乳
			すまし汁	麩、わかめ、青葱	
8	水	体育あそび 花まつり	牛肉のオイスターソテー	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	●もちもちドーナツ
			春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、もやし	●牛乳
			★卵とコーンのスープ	**卵**、クリームコーン缶、青葱	
9	木	スイミング 幼児シーツ交換	豆ごはん　★●ごぼうハンバーグ	えんどう豆　合挽ミンチ、ごぼう、玉ねぎ、**卵**、パン粉、**牛乳**	●プリン
			納豆和え	納豆、ほうれん草、人参、白菜、えのき茸、ちりめんじゃこ	クラッカー
			味噌汁	小松菜、キャベツ	●牛乳
10	金	E～たいむ 乳児シーツ交換	●トマトクリームスパゲティー	スパゲティー、ツナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、**牛乳**、ルウ	中華おこわ
			コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			フルーツ	バナナ	
11	土	家庭の日	豚丼	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱	かるかん
			お浸し	ほうれん草、白菜、しめじ	●牛乳
			味噌汁	麩、わかめ	
12	日				
13	月	習字	●タンドリーチキン	鶏肉、**ヨーグルト**、カレー粉	●ミートサンド
			じゃことひじきのサラダ	ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ	●牛乳
			味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、青葱	
14	火		中華風混ぜご飯	豚肉、ほうれん草、筍、人参、しめじ	●アメリカンドッグ
			金平ごぼう	ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん	●牛乳
			豚肉ともやしのスープ	豚肉、もやし、ニラ、味噌	
15	水	体育あそび	カレー南蛮うどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、干し椎茸、青葱、カレー粉	玄米鮭おにぎり
			餃子	餃子	●牛乳
			フルーツ	黄桃	
16	木		プルコギ炒め	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜、生姜	●ココア蒸しパン
			カニカマサラダ	キャベツ、カニカマ、きゅうり、人参	●牛乳
			中華スープ	大根、ニラ	
17	金	E～たいむ	筍ご飯　鯖の塩焼き	筍、人参、油揚げ　鯖	おはぎ
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、こんにゃく、椎茸、ごま、味噌	●牛乳
			すまし汁	えのき茸、豆腐、三つ葉	
18	土		チキンピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	●おからクッキー
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	●牛乳
			コンソメスープ	じゃが芋、玉ねぎ	
19	日				
20	月	制服登園開始 （くま組）	★●鮭のクリームコーン焼き	鮭、クリームコーン、**粉チーズ、マヨネーズ**	フライドポテト
			さきいかサラダ	さきいか、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			きのこスープ	しめじ、えのき茸、玉ねぎ	
21	火	Jリーグ アカデミー	●パン　フルーツ	**パン**　バナナ	かやくご飯
			●クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、**ルウ**	●牛乳
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	
22	水	体育あそび 検尿	麻婆丼	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら、甜麺醤	★●オレンジケーキ
			ナムル	ほうれん草、人参、もやし、ごま油	●牛乳
			ビーフンスープ	ビーフン、玉ねぎ、干ししいたけ、わかめ	
23	木	スイミング 幼児シーツ交換 検尿（予備日）	鶏肉のノルウェー風	鶏肉、ケチャップ	●フルーツヨーグルト
			大根サラダ	大根、きゅうり、人参、コーン、花かつお、ポン酢	★●バームクーヘン
			★サンラータン	**卵**、豚肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、青葱	
24	金	E～たいむ 乳児シーツ交換	肉じゃが	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん	●シリアルクッキー
			切干大根の酢の物	切干大根、カニカマ、きゅうり、人参	●牛乳
			味噌汁	ほうれん草、油揚げ	
25	土	家庭の日	炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱	●あんドーナツ
			中華風酢の物	きゅり、もやし、人参、カニカマ	●牛乳
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ	
26	日	だいすきの日			
27	月	習字 避難訓練	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、マーマレード　ブロッコリー	●シナモン揚げパン
			コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	●牛乳
			味噌汁	南瓜、もやし、青葱	
28	火	誕生会	ビーフカレー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ	★●バースディケーキ
			キャベツとパインのサラダ	キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン	●牛乳
			ゼリー	ゼリー	
29	水	体育あそび	わかめご飯　鯖のソース煮	鯖、ウスターソース	●マシュマロクランチ
			★マカロニサラダ	マカロニ、ツナ、きゅうり、人参、**マヨネーズ**	●牛乳
			味噌汁	油揚げ、しめじ、青葱	
30	木	歯科検診	豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん	いなり寿司
			酢の物	きゅうり、人参、大根、カニカマ	●牛乳
			味噌汁	しめじ、キャベツ、青葱	
31	金	E～たいむ しいたけ狩り （きりん組）	ガパオライス	豚ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、バジル粉、カレー粉、生姜	フルーツゼリー
			大豆サラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参	●ビスケット
			春雨スープ	春雨、玉ねぎ、干し椎茸、青葱	●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量（３才児）

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝb1	ﾋﾞﾀﾐﾝb2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩
基準	558	20.2	15	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	572	19.5	16.9	253	2.1	203	0.37	0.43	23	3.9	1.7