

# 5月予定および献立表

2025年4月18日  
敬愛ルンビニ西中条

●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	こどもの日の集い	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		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	シーツ交換	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		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				
12 月		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		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		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		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

	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	480	19	14	200	2	0.2	0.25	20	3.6	1.5
平均	515	18.4	14.7	217	2	0.37	0.38	22	4.1	1.3

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 金		豚肉のオイスターソース 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				
19 月		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 <b>海老しゅうまい</b> オレンジ	夕焼けおにぎり ●牛乳
20 火	内科検診	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	●★バースディケーキ ●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	シーツ交換	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		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				
26 月	避難訓練	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		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		●★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		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		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