



# 5月予定および献立表



令和7年4月18日  
彩都敬愛保育園

●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		豚肉のブルコギ風 バンサンスウ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨 胡瓜、人参、もやし、かにかま キャベツ、じゃが芋、青ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
2	金	誕生会	ビーフカレー ツナサラダ ●ヨーグルト	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、人参、胡瓜 ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
3	土	憲法記念日			
4	日	みどりの日			
5	月	子どもの日			
6	火	振替休日			
7	水		鯖の塩焼き/添野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	鯖 / ほうれん草 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 麩、わかめ	●鯉のぼりクッキー ●牛乳
8	木		チキンライス ★ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ じゃが芋、胡瓜、コーン、人参、ツナ、マヨネーズ 玉葱、ほうれん草、えのき	●フルーツヨーグルト クラッカー
9	金		★●パン/フルーツ ●クリームシチュー グリーンサラダ	パン / パナナ 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ルウ ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン	中華おこわ ●牛乳
10	土	家庭の日	カレーピラフ ★●マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、レーズン、カレー粉 マカロニ、胡瓜、人参、ハム、コーン、マヨネーズ 南瓜、ほうれん草	●ジャムサンド ●牛乳
11	日				
12	月		鶏肉のマリネ焼き/添野菜 ハムサラダ みそ汁	鶏肉、レモン果汁、玉葱、ピーマン/ブロッコリー ハム、キャベツ、胡瓜、コーン わかめ、豆腐	●きな粉揚げパン ●牛乳
13	火		筑前煮 胡麻和え みそ汁	鶏肉、牛蒡、人参、蓮根、大根、板蕒、いんげん キャベツ、胡瓜、平天、人参、胡麻 豆腐、小松菜、油揚げ	●お麩ラスク ●牛乳
14	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	豚肉のオイスターソテー ポン酢和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース キャベツ、ほうれん草、人参、竹輪、ポン酢 厚揚げ、玉葱、小松菜	●シリアルクッキー ●牛乳
15	木	歯科検診 シーツ交換 (りす)	鶏肉のノルウェー風/添野菜 大豆サラダ コンソメスープ	鶏肉、ケチャップ、ウスターソース/ほうれん草、コーン 大豆、キャベツ、胡瓜、人参 じゃが芋、しめじ、青ねぎ	鮭わかめおにぎり
16	金		豆ごはん/鮭の西京焼き 厚揚げのカレー煮 ★かきたま汁	えんどう豆/鮭 鶏肉、厚揚げ、チンゲン菜、人参、玉葱、カレー粉 鶏卵、えのき、玉葱、青ねぎ	●キャロットケーキ ●牛乳
17	土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉葱、人参、小松菜 胡瓜、もやし、人参 わかめ、大根、チンゲン菜、胡麻	たい焼き ●牛乳
18	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	月		★ツナ寿司 / ゼリー ひじきの煮物 すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、胡麻、錦糸卵 / ミニゼリー ひじき、大豆、人参、油揚げ 白玉麩、わかめ、青ねぎ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
20	火	避難訓練	豚肉のケチャップソテー ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ ブロッコリー、人参、胡瓜、コーン ほうれん草、豆腐	フライドポテト ●牛乳
21	水		ビビンバ 大根サラダ ★サンラータン	牛肉、人参、もやし、ほうれん草 大根、ツナ、胡瓜、人参、ポン酢 豚肉、白菜、春雨、椎茸、鶏卵	●プリン ●ビスコ ●牛乳
22	木		菜飯/さわらの香味焼き お浸し みそ汁	菜飯の素/鯖、大葉、レモン果汁、胡麻 キャベツ、平天、人参 じゃが芋、人参、もやし、青ねぎ	●バナナケーキ ●牛乳
23	金		●クリームスパゲッティ コーンサラダ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ キャベツ、コーン、レーズン、胡瓜、人参 オレンジ	かやくご飯 ●牛乳
24	土	保育参観 (なかよし会)	牛丼 おかか和え みそ汁	牛肉、玉葱、しらたき、青ねぎ ほうれん草、白菜、人参、かつお節 キャベツ、しめじ	マカロニきな粉 ●牛乳
25	日				
26	月		鶏肉の胡麻風味焼き/添野菜 キャベツとみかんサラダ みそ汁	鶏肉、練りごま、胡麻 / ブロッコリー キャベツ、みかん、胡瓜、人参、レーズン もやし、小松菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
27	火		アジの南蛮漬け カニカマサラダ みそ汁	鱈、玉葱、人参、ピーマン カニカマ、人参、胡瓜、キャベツ、コーン 南瓜、油揚げ、玉葱、青ねぎ	★お好み焼き ●牛乳
28	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	ちゃんぽんめん 揚げ餃子 フルーツ	中華麺、豚肉、白菜、人参、蒲鉾、玉葱、青ねぎ 餃子 黄桃缶	フルーツゼリー ぱりんこ ●牛乳
29	木	シーツ交換 (りす)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 じゃこひじきサラダ すまし汁	鶏肉、木綿豆腐、青ねぎ、玉葱、鶏卵、パン粉、牛乳、味噌、胡麻/ミニトマト じゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、人参 蒲鉾、えのき、みつば	●マシュマロおこし ●牛乳
30	金		★●パン/フルーツ チキンのトマト煮 コールスローサラダ	パン / パイン缶 鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、トマト缶 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
31	土		焼きそば 中華サラダ 中華スープ	中華麺、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、ソース ブロッコリー、コーン、胡瓜 大根、玉葱、ごま	●フロランタン風トースト ●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。

## 今月の乳児一人当たりの栄養素量

	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	480	17.7	13.5	193	1.9	185	0.23	0.24	19	—	1.3
平均	469	16	14.8	192	1.8	169	0.26	0.3	16	—	1.3