



5月予定および献立表

令和7年4月18日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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		チキンライス ★ポテトサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、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	●鯉のぼりクッキー ●牛乳
3	土	憲法記念日			
4	日	みどりの日			
5	月	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	●フルーツヨーグルト クラッカー
8	木	体育遊び	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
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、じゃが芋、牛乳、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	お弁当		●ジャムサンド ●牛乳
11	日				
12	月	スイミング(きりん)	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	E~たいむ	筑前煮 胡麻和え みそ汁	鶏肉、牛蒡、人参、蓮根、大根、板蕪、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	花祭り 誕生会 習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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
15	木	体育遊び 歯科検診 シーツ交換(くま)	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 ●牛乳
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	制服登園始まり (くま) スイミング(きりん)	★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	E~たいむ 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	体育遊び	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	家庭の日	お弁当		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	E~たいむ	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	習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	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	体育遊び 検尿 シーツ交換(くま)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 じゃことひじきサラダ 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	検尿	★●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 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン	鯖缶の炊き込みご飯
31	土	保育参観	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。
- ◆ハムには卵、乳が使用されています。

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	593	22.2	16.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	575	20.1	18.1	250	2.2	206	0.34	0.44	22	4.3	1.5