5月予定および献立表

2025年4月20日
千里の丘けいあい保育園

日	曜日	行事	朝おやつ	献立	材料	おやつ
1	木	歯科検診 シーツ交換	アスパラガスビスケット	豚肉のプルコギ風 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	E～たいむ （幼児）	ビスケット	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 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	●柏まんじゅう ●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		満月ポン	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、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
8	木	体育遊び （幼児）	アスパラガスビスケット	●カレーうどん 大豆サラダ ●チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、**カレールー** 大豆、じゃが芋、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ **キャンディチーズ**	フライドポテト ●牛乳
9	金	花まつり E～たいむ （幼児）	ビスケット	鶏肉のノルウェー風/添野菜 ポン酢和え みそ汁	鶏肉、ケチャップ、ウスターソース/もやし キャベツ、ほうれん草、人参、竹輪、ポン酢 厚揚げ、玉葱、小松菜	●フルーツヨーグルト （バナナ・みかん・フルーツミックス） ●ミレービスケット
10	土	家庭の日 幼児　お弁当日	ビスコ	焼きそば ごま和え みそ汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参 南瓜、えのき	ミニゼリー・せんべい ●牛乳
11	日					
12	月	スイミング （きりん）	クラッカー	鶏肉のマリネ焼き/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、レモン果汁、玉葱、パプリカ / ブロッコリー マカロニ、胡瓜、人参、**ハム**、コーン、**マヨネーズ** わかめ、豆腐	●きな粉揚げパン ●牛乳
13	火	お習字 （きりん）	せんべい	ちゃんぽん 切干大根のごま和え フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、かまぼこ、ピーマン、豆乳 切干大根、ほうれん草、ちりめんじゃこ、人参、ごま 黄桃缶	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
14	水	けいあい動物園	満月ポン	●パン/●ビーフシチュー グリーンサラダ ●チーズ	**パン**/牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、**バター**、デミグラスソース ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン **キャンディチーズ**	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
15	木	体育遊び （幼児） シーツ交換	アスパラガスビスケット	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	●豆腐ドーナツ ●牛乳
16	金	E～たいむ （幼児）	ビスケット	筑前煮 おかか和え みそ汁	鶏肉、ごぼう、人参、蓮根、大根、こんにゃく、いんげん 白菜、ほうれん草、人参、平天 豆腐、小松菜、油揚げ	★●キャロットケーキ ●牛乳
17	土		ビスコ	カレーピラフ ウインナーと小松菜ソテー コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、カレー粉 こまつ菜、ウインナー 南瓜、ほうれん草	たい焼き ●牛乳
18	日					
19	月		クラッカー	★ツナ寿司 ひじきの煮物 すまし汁	ツナ、胡瓜、大葉、ごま、錦糸卵 ひじき、大豆、人参、ちくわ、しらたき、いんげん 白玉麩、わかめ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
20	火		せんべい	●和風スパゲッティ コーンサラダ フルーツ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、椎茸、のり キャベツ、コーン、レーズン、胡瓜、人参 オレンジ	いなり寿司 ●牛乳
21	水	Jリーグアカデミー （いぬ・きりん）	満月ポン	ビビンバ 切り干し大根酢の物 ★サンラータン	合挽肉、人参、もやし、ほうれん草、豆腐、カレー粉 切り干大根、ツナ、胡瓜、人参 豚肉、白菜、春雨、椎茸、**卵**	●マシュマロおこし ●牛乳
22	木	体育遊び （幼児）	アスパラガスビスケット	菜飯/さわらの香味焼き お浸し みそ汁	菜飯の素/鰆、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	★●ツナマヨトースト ●牛乳
23	金	誕生会 E～たいむ （幼児）	ビスケット	●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**	★●バースデーケーキ ●牛乳
24	土	家庭の日 幼児　お弁当日	ビスコ	肉うどん 南瓜煮つけ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、青ねぎ 南瓜 バナナ	ミニゼリー せんべい ●牛乳
25	日	ありがとうの日				
26	月	スイミング （きりん）	クラッカー	鶏肉の胡麻風味焼き ★高野豆腐の卵とじ みそ汁 / 添え野菜	鶏肉、練りごま、ごま 高野豆腐、人参、**卵** もやし、小松菜 / ブロッコリー	コロッケ ●牛乳
27	火	お習字 （きりん）	せんべい	アジの南蛮漬け 白和え みそ汁	鯵、玉葱、人参、ピーマン 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま 南瓜、油揚げ、玉葱、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
28	水	避難訓練	満月ポン	●パン/フルーツ ●クリームシチュー コールスローサラダ	**パン**/パイン缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、**牛乳**、**バター**、米粉 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン	中華おこわ ●牛乳
29	木	体育遊び （幼児） シーツ交換	アスパラガスビスケット	★●豆腐の松風焼 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、**卵**、**パン粉**、**牛乳**、味噌、胡麻 じゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、人参 蒲鉾、えのき、みつば	フルーツゼリー ★●バウムクーヘン ●牛乳
30	金	E～たいむ （幼児）	ビスケット	豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん キャベツ、ブロッコリー、人参 ほうれん草、豆腐	★●ミルクパン ●牛乳
31	土	保育参観				

・●は乳、★は卵を使用している献立です
（対象の食材を太字で表記しています）
・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
・合わせだしは、昆布、宗田節、サバ、うるめいわしを使用しています。

≪今月の一人当たりの栄養素≫

	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	572	21.4	15.9	260	2.5	200	0.32	0.32	20	3.6	1.6
平均	574	21.2	18.5	260	1.9	219	0.32	0.46	23	4.1	1.7