



5月の献立

＜旬の食材＞
アスパラガス、新じゃがいも、わかめ、さわか、キウイフルーツ

今月のお誕生日会



2023年度
そらまめ保育園

| 日時 | 献立名 | 材料名(食食・午後おやつ) | | | 午前おやつ(未満児) | | 栄養価 | | |
|--------------------|--|---------------------------------------|---|---|------------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 午後おやつ | | 幼児 | 未満 | |
| 1日 (月) | ごはん 肉豆腐 もやしのゆかりあえ 青菜のみそ汁 | 米、砂糖、油、無塩バター、食パン | 牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、だいこん、しらたき、きゅうり、ねぎ、しいたけ、ママーレード | 牛乳 牛乳 チーズケーキ風トースト | E P F S | 522 22.1 15.2 1.6 | 470 20.3 15.3 1.3 | kcal g g g |
| 6日 20日 (土) | みそラーメン ちくわの磯辺焼き にんじんと豆腐のサラダ | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、こま、片栗粉 | 牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、あおのり | にんじん、キャベツ、もやし、こまつな | 牛乳 牛乳 せんべい クッキー | E P F S | 476 21.1 15.7 2.4 | 437 19.7 15.7 2.0 | kcal g g g |
| 8日 22日 (月) | カレーライス ツナサラダ コンソメスープ オレンジ | 米、じゃがいも、コーンフレーク、無塩バター、バター、小麦粉、砂糖、こま、油 | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、粉チーズ | たまねぎ、オレンジ、にんじん、フロッコリー、ほうれんそう、だいこん、りんご、コーン缶、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが | 牛乳 牛乳 マッシュマロコーンフレーク | E P F S | 598 22.3 16.8 2.0 | 531 20.4 16.5 1.7 | kcal g g g |
| 9日 23日 (火) | ごはん かわいいの菜種焼き 切干大根の煮物 はくさいのみそ汁 | 米、小麦粉、砂糖、さといも、片栗粉 | 牛乳、かれい、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | りんご、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、いんげん | 牛乳 牛乳 みつだんご(★茨城県の郷土料理) | E P F S | 592 25.0 14.5 1.9 | 526 22.6 14.6 1.6 | kcal g g g |
| 10日 24日 (水) | ちゃんぽん風ラーメン もやしとささみの和え物 キウイフルーツ | ゆで中華めん、小麦粉、無塩バター、砂糖、こま油 | 豚肉(肩)、豆乳、鶏ささ身、かまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、はくさい、コーン缶、干しいたけ | 牛乳 ショア 手作りクッキー | E P F S | 542 22.5 15.1 1.5 | 501 21.4 15.2 1.3 | kcal g g g |
| 11日 25日 (木) | ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツとわかめのサラダ 根菜のすまし汁 | 米、マカロニ、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、凍り豆腐、ウインナーソーセージ、カットわかめ | りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、だいこん、ごぼう、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ | 牛乳 牛乳 マカロニナポリタン | E P F S | 513 22.6 16.6 1.9 | 463 20.7 16.3 1.6 | kcal g g g |
| 12日 (金) | ごはん 蒸し鶏のねぎ塩ソースがけ ほうれんそうのナムル えのきのすまし汁 | 米、じゃがいも、春巻きの皮、油、こま油、こま、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、万能ねぎ | 牛乳 牛乳 じゃがチーズ春巻き | E P F S | 533 22.8 16.9 2 | 480 20.8 16.5 1.4 | kcal g g g |
| 13日 27日 (土) | ねぎ塩豚丼 キャベツのサラダ にんじんのスープ | 米、砂糖、油、こま油 | 牛乳、豚肉(もも)、カットわかめ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン | 牛乳 牛乳 せんべい クッキー | E P F S | 422 16.6 11.6 1.3 | 391 15.9 12.3 1.1 | kcal g g g |
| 15日 29日 (月) | 野菜そぼろ丼 れんこんのツナマヨ和え おふのすまし汁 グレープフルーツ | 米、さつまいも、砂糖、焼ひ、こま、油、こま油 | 牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、豆乳 | グレープフルーツ、れんこん、こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし | 牛乳 牛乳 おいもサンド | E P F S | 565 21.9 17.1 1.8 | 506 20.2 16.8 1.5 | kcal g g g |
| 16日 30日 (火) | ごはん さばの塩焼き 青菜の白和え にんじのみそ汁 | 米、砂糖、すりこま、こま油 | 牛乳、さば、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ | 牛乳 牛乳 プリン | E P F S | 521 23.3 17.4 1.8 | 468 21.2 16.9 1.5 | kcal g g g |
| 17日 31日 (水) | ごはん 鶏肉の西京焼き ひじきのマヨネーズ和え わかめのすまし汁 | 米、さつまいも、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、あおのり | バナナ、れんこん、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、ひじき | 牛乳 牛乳 野菜チップス | E P F S | 522 21.8 15.5 1.8 | 468 20.1 15.4 1.5 | kcal g g g |
| 18日 (木) | 食パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ トマトスープ | 米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、食パン、こま、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、しらす干し、脱脂粉乳 | キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、フロッコリー、たまねぎ、セロリ、しめじ、コーン、きゅうり | 牛乳 牛乳 青菜ごはん | E P F S | 591 25.2 16.6 2.2 | 525 22.8 16.3 1.8 | kcal g g g |
| 19日 (金) | ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 野菜スープ | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、油 | 牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ハム、チーズ | りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、セロリ、ピーマン、コーン缶、きゅうり、にんにく | 牛乳 牛乳 ポパイケーキ | E P F S | 603 22.7 17.2 1.7 | 534 20.5 16.8 1.4 | kcal g g g |
| こどもの日 2日 (火) | ピラフ かぶとスコップコロケ キャベツサラダ チキンスープ | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、こま、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、鶏むね肉、生クリーム | たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、バナナ、きゅうり、ピーマン、パイン缶、コーン缶、コーン | 牛乳 牛乳 フルーツケーキ | E P F S | 611 22.2 17.2 2.0 | 541 20.4 16.8 1.7 | kcal g g g |
| 誕生日 26日 (金) | ひよこさんライス のり塩から揚げ アスパラガスのサラダ じゃがいものみそ汁 | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、無塩バター、片栗粉、油、砂糖、こま | 牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、あおのり | バナナ、にんじん、グリーンアスパラガス、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、コーン缶、こまつな、コーン、干しぶどう、しょうが、にんにく | 牛乳 牛乳 オレンジケーキ | E P F S | 618 23.7 15.7 1.6 | 545 21.6 15.6 1.4 | kcal g g g |

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

| | | |
|-------|------|---|
| 平均栄養価 | (幼児) | エネルギー (E)541kcal、たんぱく質(P)22.2g、脂質(F)15.8g、食塩(S)1.8g |
| | (乳児) | エネルギー (E)418kcal、たんぱく質(P)20.4g、脂質(F)14.1g、食塩(S)1.4g |

今月の郷土料理(茨城)

みつだんご