



# 2023年5月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	アジフライ キャベツとちくわのサラダ すまし汁(豆腐・絹さや)	牛乳 鶏そぼろご飯	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま	鰾・ちくわ・豆腐・牛乳・鶏肉	キャベツ・人参・きゅうり・絹さや・青のり	酒・塩・ソース・酢・醤油・かつおだし・みりん
2	火	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	ポテトオムレツ アスパラガスとツナのマヨサラダ スープ(ウインナー・キャベツ)	牛乳 ガーリックトースト	米・じゃが芋・油・マヨネーズ・食パン・マーガリン・オリーブ油	卵・ベーコン・ツナ・ウインナー・牛乳	玉葱・ピーマン・アスパラガス・人参・きゅうり・キャベツ・にんにく・パセリ	ふりかけ・塩・ケチャップ・醤油・コンソメ
3	水			憲法記念日					
4	木			みどりの日					
5	金			こどもの日					
6	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 昆布おにぎり	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ごま	ツナ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・わかめ・コーン・塩昆布	カレールー・酢・醤油
7	日								
8	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖の西京焼き ジャーマンポテト すまし汁(お麩・卵)	牛乳 乳児:黒糖蒸しパン 幼児:柏餅・おせんべい	米・砂糖・ごま・じゃが芋・油・お麩・ホットケーキミックス粉(乳児)・黒砂糖(乳児)・柏餅(幼児)・おせんべい(幼児)	鯖・ベーコン・卵・牛乳	玉葱・にんにく・パセリ	味噌・酒・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・醤油
9	火	麦茶 カルシウムせんべい	乳:やわらかご飯 給:わかめご飯	非常時給食 豚汁 フルーツ(みかん缶)	引き取り訓練のため PMおやつなし	α化米(やわらかご飯(乳児)・わかめご飯(幼児))	豚汁缶・みかん缶		
10	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉のカレー風味炒め わかめとツナの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・レタス)	ヨーグルトドリンク いちごジャムパイ	米・油・マヨネーズ・砂糖・ごま油・ごま・片栗粉・パイ皮	豚肉・ツナ・カニカマ・ヨーグルトドリンク	キャベツ・人参・にんにく・わかめ・きゅうり・玉葱・レタス・いちごジャム	カレー粉・酒・塩・醤油・酢・中華だし
11	木	麦茶 ヨーグルト	納豆ごはん	豆腐のミートローフ カブの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 空豆とじゃこのご飯	米・油・片栗粉・パン粉・砂糖・ごま油・ごま	納豆・豆腐・鶏肉・油揚げ・牛乳・じゃこ	玉葱・人参・ひじき・生姜・塩昆布・カブ・カブ菜・きゅうり・もやし・空豆	塩・ケチャップ・ソース・かつおだし・味噌
12	金	お誕生会 麦茶 ビスケット	ケチャップライス	ポテトコロッケ キャベツとみかんのサラダ スープ(ブロッコリー・人参)	牛乳 ケーキ	米・油・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖・ケーキ	鶏肉・ツナ・牛乳	玉葱・人参・アスパラガス・みかん缶・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・酢
13	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え すまし汁(カブ・カブ菜)	牛乳 アメリカンドッグ	米・じゃが芋・油・砂糖・アメリカンドッグ	豚肉・かつお節・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・カブ・カブ菜	かつおだし・醤油・みりん・塩
14	日								
15	月	麦茶 ゼリー	スパゲッティ	春キャベツとしらすのスパゲッティ じゃが芋とベーコンのガレット ミネストローネ	牛乳 ひじきご飯	スパゲッティ・オリーブ油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・米・油	しらす・ベーコン・チーズ・ウインナー・牛乳・豚肉・油揚げ	キャベツ・人参・にんにく・パセリ・玉葱・グリーンピース・トマト水煮・ひじき	塩・コンソメ・ケチャップ・酒・醤油

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

### 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	467	16.8	15.1	63.6	1.8
3~5歳	596	21.9	19.9	79.9	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 中華スープ(長葱・わかめ)	牛乳 お好み焼き	米・こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま・小麦粉・油・マヨネーズ	鶏肉・豚肉・牛乳・かつお節	青のり・ごぼう・人参・いんげん・長葱・わかめ・キャベツ	塩麹・酒・醤油・みりん・中華だし・ベーキングパウダー・かつおだし・ソース
17	水	麦茶 ヨーグルト	親子丼	もやしと油揚げのごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ツナサンド	米・砂糖・ごま・じゃが芋・食パン・マーガリン・マヨネーズ	鶏肉・卵・油揚げ・牛乳・ツナ	玉葱・のり・もやし・きゅうり・人参・パセリ	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
18	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポテトミートグラタン アスパラガスとマカロニのソテー スープ(コーン・人参)	非常時おやつ りんごジュース	米・じゃが芋・油・小麦粉・砂糖・マカロニ・オリーブ油・ライスクック	豚肉・チーズ・ウインナー	玉葱・グリーンピース・アスパラガス・人参・にんにく・コーン・りんご果汁・フルーツミックス缶	塩・コンソメ・ケチャップ
19	金	麦茶 ビスケット	食パン	カブの豆乳クリームシチュー キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 冷製たぬきうどん	食パン・油・砂糖・うどん・揚げ玉	鶏肉・豆乳・ツナ・牛乳・かまぼこ	カブ・カブ菜・人参・玉葱・キャベツ・きゅうり・バナナ・絹さや	ホワイトルー・塩・酢・かつおだし・醤油・みりん
20	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 昆布おにぎり	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ごま	ツナ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・わかめ・コーン・塩昆布	カレールー・酢・醤油
21	日								
22	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖の西京焼き ジャーマンポテト すまし汁(お麩・卵)	牛乳 黒糖蒸しパン	米・砂糖・ごま・じゃが芋・油・お麩・ホットケーキミックス粉・黒砂糖	鯖・ベーコン・卵・牛乳	玉葱・にんにく・パセリ	味噌・酒・みりん・塩・コンソメ・かつおだし・醤油
23	火	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	ポテトオムレツ アスパラガスとツナのマヨサラダ スープ(ウインナー・キャベツ)	牛乳 ガーリックトースト	米・じゃが芋・油・マヨネーズ・食パン・マーガリン・オリーブ油	卵・ベーコン・ツナ・ウインナー・牛乳	玉葱・ピーマン・アスパラガス・人参・きゅうり・キャベツ・にんにく・パセリ	ふりかけ・塩・ケチャップ・醤油・コンソメ
24	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉のカレー風味炒め わかめとツナの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・レタス)	ヨーグルトドリンク いちごジャムパイ	米・油・マヨネーズ・砂糖・ごま油・ごま・片栗粉・パイ皮	豚肉・ツナ・カニカマ・ヨーグルトドリンク	キャベツ・人参・にんにく・わかめ・きゅうり・玉葱・レタス・いちごジャム	カレー粉・酒・塩・醤油・酢・中華だし
25	木	麦茶 ヨーグルト	納豆ごはん	豆腐のミートローフ カブの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 空豆とじゃこのご飯	米・油・片栗粉・パン粉・砂糖・ごま油・ごま	納豆・豆腐・鶏肉・油揚げ・牛乳・じゃこ	玉葱・人参・ひじき・生姜・塩昆布・カブ・カブ菜・きゅうり・もやし・空豆	塩・ケチャップ・ソース・かつおだし・味噌
26	金	麦茶 ビスケット	おにぎり (鮭・わかめ) 雨天の時はごはん	鶏肉の唐揚げ・星型ポテト ブロッコリーと人参のコンソメ煮 ちくわきゅうり・フルーツゼリー	牛乳 バナナ おせんべい	米・ごま・砂糖・片栗粉・油・星型ポテト・ゼリー・おせんべい	鶏肉・ちくわ・牛乳	わかめ・生姜・にんにく・ブロッコリー・人参・きゅうり・バナナ	塩・酒・醤油・コンソメ
27	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え すまし汁(カブ・カブ菜)	牛乳 アメリカンドッグ	米・じゃが芋・油・砂糖・アメリカンドッグ	豚肉・かつお節・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・カブ・カブ菜	かつおだし・醤油・みりん・塩
28	日								
29	月	麦茶 ゼリー	スパゲッティ	春キャベツとしらすのスパゲッティ じゃが芋とベーコンのガレット ミネストローネ	牛乳 ひじきご飯	スパゲッティ・オリーブ油・じゃが芋・小麦粉・砂糖・米・油	しらす・ベーコン・チーズ・ウインナー・牛乳・豚肉・油揚げ	キャベツ・人参・にんにく・パセリ・玉葱・グリーンピース・トマト水煮・ひじき	塩・コンソメ・ケチャップ・酒・醤油
30	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう 中華スープ(長葱・わかめ)	牛乳 お好み焼き	米・こんにゃく・砂糖・ごま油・ごま・小麦粉・油・マヨネーズ	鶏肉・豚肉・牛乳・かつお節	青のり・ごぼう・人参・いんげん・長葱・わかめ・キャベツ	塩麹・酒・醤油・みりん・中華だし・ベーキングパウダー・かつおだし・ソース
31	水	麦茶 ヨーグルト	親子丼	もやしと油揚げのごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ツナサンド	米・砂糖・ごま・じゃが芋・食パン・マーガリン・マヨネーズ	鶏肉・卵・油揚げ・牛乳・ツナ	玉葱・のり・もやし・きゅうり・人参・パセリ	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌

### 5月旬の食材

・鰾・鯖・しらす・わかめ・アスパラガス・カブ・絹さや・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・じゃが芋・空豆・にんにく・レタス・いちご