



# 2024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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	水	麦茶 <small>カルシウムせんべい</small>	ごはん	肉じゃが キャベツとちくわのマヨサラダ 味噌汁(もやし・絹さや)	牛乳 空豆とじゃこのご飯	米・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ	豚肉・竹輪・牛乳・じゃこ	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・絹さや・空豆	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌
2	木	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のカレーガーリック焼き アスパラガスとマカロニのソテー スープ(カブ・人参)	牛乳 ホットドッグ	米・砂糖・油・マカロニ・オリーブ油・ロールパン	鶏肉・ベーコン・牛乳・ウインナー	にんにく・アスパラガス・玉葱・人参・カブ・カブ菜・キャベツ	塩・酒・カレー粉・コンソメ・ケチャップ
3	金			憲法記念日					
4	土			みどりの日					
5	日			こどもの日					
6	月			振替休日					
7	火	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	しらすと切干大根の卵焼き 春雨とツナの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・筍)	牛乳 乳児:五平餅風 幼児:柏餅・おせんべい	米・ごま油・砂糖・春雨・片栗粉・ごま(乳児)・柏餅(幼児)・おせんべい(幼児)	卵・しらす・ツナ・カニカマ・牛乳	切干大根・万能ねぎ・わかめ・コーン・筍	ふりかけ・かつおだし・醤油・塩・酢・中華だし・味噌(乳児)・みりん(乳児)
8	水	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしと油揚げのごま和え 味噌汁(卵・ニラ)	牛乳 じゃがバター	米・油・砂糖・ごま・じゃが芋・バター	豚肉・油揚げ・卵・牛乳・ベーコン	玉葱・生姜・もやし・きゅうり・人参・ニラ・コーン	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
9	木	麦茶 小魚せんべい	食パン	豆腐のグラタン キャベツとハムのサラダ スープ(アスパラガス・玉葱)	牛乳 冷製きつねうどん	食パン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・うどん	豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ・ハム・稲荷揚げ	人参・玉葱・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・絹さや	塩・コンソメ・チーズ・かつおだし・醤油・みりん
10	お誕生会	麦茶 ヨーグルト	ひじきご飯	ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ すまし汁(キャベツ・えのき草)	牛乳 ケーキ	米・油・砂糖・じゃが芋・小麦粉・パン粉・ケーキ	豚肉・油揚げ・ツナ・牛乳	ひじき・人参・玉葱・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・えのき草	酒・醤油・みりん・塩・ソース・酢・かつおだし
11	土	麦茶 <small>カルシウムせんべい</small>	ごはん	春野菜のポトフ じゃが芋のガレット ヨーグルト	牛乳 ぶどうパン	米・油・じゃが芋・小麦粉・オリーブ油・砂糖・ぶどうパン	ウインナー・チーズ・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・カブ・カブ菜・玉葱・人参・スナップエンドウ・にんにく・パセリ	塩・コンソメ・ケチャップ
12	日								
13	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖の磯辺揚げ スパゲッティサラダ すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 マーブルケーキ	米・片栗粉・小麦粉・油・スパゲッティ・マヨネーズ・お麩・ホットケーキミックス粉・砂糖・バター	鯖・ハム・牛乳	青のり・きゅうり・人参・わかめ	塩・酒・かつおだし・醤油・ココア
14	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チキンカレー わかめとツナのサラダ フルーツ(みかん缶)	引き取り訓練のため PMおやつなし	米・じゃが芋・油・砂糖	鶏肉・ツナ・牛乳	人参・玉葱・グリーンピース・わかめ・きゅうり・みかん缶	カレールーウ・塩・酢
15	水	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐のミートローフ ジャーマンポテト スープ(ブロッコリー・コーン)	牛乳 香キャベツとしらすのスパゲッティ	米・油・片栗粉・パン粉・砂糖・じゃが芋・スパゲッティ・オリーブ油	豆腐・鶏肉・ベーコン・牛乳・しらす	玉葱・人参・ひじき・にんにく・パセリ・ブロッコリー・コーン・キャベツ	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ

\*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	457	16.4	15.4	60.6	1.7
3~5歳	583	21.3	20.2	75.9	2.3



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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	親子丼 小松菜の納豆和え 味噌汁(油揚げ・ごぼう・万能ねぎ)	牛乳 揚げ玉と小えびのおにぎり	米・砂糖・揚げ玉	卵・鶏肉・納豆・かつお節・油揚げ・牛乳・干しえび	玉葱・のり・小松菜・人参・きゅうり・ごぼう・万能ねぎ・青のり	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌・和風だし
17	金	麦茶 ヨーグルト	中華麺	ジャージャー麺 カブの塩昆布和え 中華スープ(豆腐・レタス)	牛乳 いちごジャムパイ	中華麺・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・パイ皮	豚肉・豆腐・牛乳	長葱・生姜・きゅうり・塩昆布・カブ・カブ菜・人参・レタス・いちごジャム	酒・味噌・醤油・中華だし
18	土	麦茶 <small>カルシウムせんべい</small>	ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラガスとコーンのサラダ スープ(じゃが芋・いんげん)	牛乳 ミルク寒天 ウエハース	米・マヨネーズ・砂糖・油・じゃが芋・ウエハース	鶏肉・牛乳・ミルク寒天	にんにく・青のり・アスパラガス・コーン・人参・きゅうり・いんげん	塩・酒・酢・醤油・コンソメ
19	日								
20	月	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	鯖のガーリックパン粉焼き 金平ごぼう すまし汁(長芋・水菜)	牛乳 豆乳寒 黒蜜きな粉がけ	米・パン粉・オリーブ油・ごんにゃく・ごま油・砂糖・ごま・寒天・黒糖	納豆・鯖・豚肉・牛乳・豆乳・きな粉	にんにく・パセリ・ごぼう・人参・いんげん・長芋・水菜	塩・酒・醤油・みりん・かつおだし
21	火	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	しらすと切干大根の卵焼き 春雨とツナの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・筍)	牛乳 五平餅風	米・ごま油・砂糖・春雨・片栗粉・ごま	卵・しらす・ツナ・カニカマ・牛乳	切干大根・万能ねぎ・わかめ・コーン・筍	ふりかけ・かつおだし・醤油・塩・かつおだし・味噌・みりん
22	水	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしと油揚げのごま和え 味噌汁(卵・ニラ)	牛乳 じゃがバター	米・油・砂糖・ごま・じゃが芋・バター	豚肉・油揚げ・卵・牛乳・ベーコン	玉葱・生姜・もやし・きゅうり・人参・ニラ・コーン	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
23	木	麦茶 ヨーグルト	食パン	豆腐のグラタン キャベツとハムのサラダ スープ(アスパラガス・玉葱)	牛乳 冷製きつねうどん	食パン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・うどん	豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ・ハム・稲荷揚げ	人参・玉葱・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・絹さや	塩・コンソメ・酢・かつおだし・醤油・みりん
24	金	麦茶 小魚せんべい	おにぎり	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 ビスケット	米・ごま・砂糖・片栗粉・油・星型ポテト・ゼリー・ビスケット	鶏肉・ちくわ・ブロッコリー	わかめ・生姜・にんにく・パセリ・人参・きゅうり・いちご	塩・酒・醤油・コンソメ
25	土	麦茶 <small>カルシウムせんべい</small>	ごはん	春野菜のポトフ じゃが芋のガレット ヨーグルト	牛乳 ぶどうパン	米・油・じゃが芋・小麦粉・オリーブ油・砂糖・ぶどうパン	ウインナー・チーズ・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・カブ・カブ菜・玉葱・人参・スナップエンドウ・にんにく・パセリ	塩・コンソメ・ケチャップ
26	日								
27	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖の磯辺揚げ スパゲッティサラダ すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 マーブルケーキ	米・片栗粉・小麦粉・油・スパゲッティ・マヨネーズ・お麩・ホットケーキミックス粉・砂糖・バター	鯖・ハム・牛乳	青のり・きゅうり・人参・わかめ	塩・酒・かつおだし・醤油・ココア
28	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	チキンカレー わかめとツナのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 ガーリックトースト	米・じゃが芋・油・砂糖・食パン・マーガリン・オリーブ油	鶏肉・ツナ・牛乳	人参・玉葱・グリーンピース・わかめ・きゅうり・みかん缶	カレールーウ・塩・酢
29	水	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐のミートローフ ジャーマンポテト スープ(ブロッコリー・コーン)	牛乳 香キャベツとしらすのスパゲッティ	米・油・片栗粉・パン粉・砂糖・じゃが芋・スパゲッティ・オリーブ油	豆腐・鶏肉・ベーコン・牛乳・しらす	玉葱・人参・ひじき・にんにく・パセリ・ブロッコリー・コーン・キャベツ	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ
30	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	親子丼 小松菜の納豆和え 味噌汁(油揚げ・ごぼう・万能ねぎ)	牛乳 揚げ玉と小えびのおにぎり	米・砂糖・揚げ玉	卵・鶏肉・納豆・かつお節・油揚げ・牛乳・干しえび	玉葱・のり・小松菜・人参・きゅうり・ごぼう・万能ねぎ・青のり	かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌・和風だし
31	金	麦茶 ヨーグルト	中華麺	ジャージャー麺 カブの塩昆布和え 中華スープ(豆腐・レタス)	牛乳 いちごジャムパイ	中華麺・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・パイ皮	豚肉・豆腐・牛乳	長葱・生姜・きゅうり・塩昆布・カブ・カブ菜・人参・レタス・いちごジャム	酒・味噌・醤油・中華だし

5月旬の食材  
 ・鯖・しらす・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・じゃが芋・空豆・筍・長芋・ニラ・にんにく・レタス  
 ・いちご