

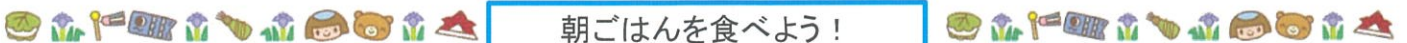


# 5月の献立表



くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	金	牛乳	ごはん 豆腐のチキンナゲット ひじきのさっぱりサラダ コンソメスープ(しめじ・コーン)	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 おろししょうが 片栗粉 中華だし 油 ケチャップ ひじき 濃口しょうゆ 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 みりん プイヨン ぶなしめじ コーン 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 きな粉	3歳未満児 445 Kcal 3歳以上児 545 Kcal
2	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(人参・キャベツ) バナナ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト スパゲティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ プイヨン キャベツ パナナ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 455 Kcal 3歳以上児 480 Kcal
7	木	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き キャベツのごま和え みそ汁(人参・玉ねぎ)	牛乳 さつまいももち	牛乳 精白米 ぎんざけ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ にんじん いりごま 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし たまねぎ さつまいも 片栗粉 調整豆乳	3歳未満児 419 Kcal 3歳以上児 559 Kcal
8	金	牛乳	ごはん チキンチャップ ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	お茶 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ ケチャップ 濃口しょうゆ プイヨン まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩 ほうれん草 えのきたけ 番茶 プレーンヨーグルト グラニュー糖 みかん缶詰 バインアップル缶詰 パナナ	3歳未満児 416 Kcal 3歳以上児 499 Kcal
9	土	飲む ヨーグルト	豚丼 みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 コーンバー お米の-snack	ドリンクヨーグルト ぶたもも たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 みそ 昆布だし キャベツ わかめ オレンジ 牛乳 コーンバー お米の-snack	3歳未満児 456 Kcal 3歳以上児 536 Kcal
11	月	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 526 Kcal 3歳以上児 633 Kcal
12	火	牛乳	ごはん カレイの磯辺焼き きんぴら みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 キャロットマフィン	牛乳 精白米 カラスガレイ あおのり 食塩 ごぼう にんじん れんこん 焼き竹輪 濃口しょうゆ 三温糖 みそ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油	3歳未満児 429 Kcal 3歳以上児 549 Kcal
13	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳 ツナサンド	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 いりごま こまつな キャベツ 油揚げ 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし たまねぎ えのきたけ 牛乳 トグパン まぐろ油漬缶詰 きゅうり ノンエッグマヨネーズ	3歳未満児 522 Kcal 3歳以上児 619 Kcal
14	木	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツの中華和え 中華スープ(もやし・人参)	お茶 わかめおにぎり	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 中華だし りょくとうもやし 番茶 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 471 Kcal 3歳以上児 567 Kcal
15	金	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) すき焼き風煮 野菜の昆布和え バナナ	牛乳 パイクッキー	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた たまねぎ ほうきい にんじん 長ねぎしらたき 焼き豆腐 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし 塩昆布 薄口しょうゆ パナナ パイ皮 グラニュー糖	3歳未満児 458 Kcal 3歳以上児 562 Kcal
16	土	飲む ヨーグルト	カレーチキンピラフ コンソメスープ(キャベツ・人参) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん グリーンピース プイヨン カレー粉 キャベツ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 372 Kcal 3歳以上児 409 Kcal
18	月	牛乳	ブルコギ丼 シルバーサラダ 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ りょくとうもやし にんじん 青ピーマン おろししょうが 濃口しょうゆ 三温糖 中華だし ごま油 はるさめ キャベツ きゅうり コーン ノンエッグマヨネーズ 食塩 わかめ 食パン 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	3歳未満児 508 Kcal 3歳以上児 636 Kcal
19	火	牛乳	ごはん 豆腐のチキンナゲット ひじきのさっぱりサラダ コンソメスープ(しめじ・コーン)	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 おろししょうが 片栗粉 中華だし 油 ケチャップ ひじき 濃口しょうゆ 三温糖 にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 みりん プイヨン ぶなしめじ コーン 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 きな粉	3歳未満児 445 Kcal 3歳以上児 545 Kcal
20	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き キャベツのごま和え みそ汁(人参・玉ねぎ)	牛乳 さつまいももち	ドリンクヨーグルト 精白米 ぎんざけ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし たまねぎ さつまいも 片栗粉 調整豆乳	3歳未満児 437 Kcal 3歳以上児 558 Kcal
21	木	牛乳	ごはん チキンチャップ ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	お茶 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ ケチャップ 濃口しょうゆ プイヨン まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩 ほうれん草 えのきたけ 番茶 プレーンヨーグルト グラニュー糖 みかん缶詰 バインアップル缶詰 パナナ	3歳未満児 416 Kcal 3歳以上児 499 Kcal
22	金	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 526 Kcal 3歳以上児 633 Kcal
23	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(人参・キャベツ) バナナ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト スパゲティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ プイヨン キャベツ パナナ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 455 Kcal 3歳以上児 480 Kcal
25	月	牛乳	ごはん カレイの磯辺焼き きんぴら みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 キャロットマフィン	牛乳 精白米 カラスガレイ あおのり 食塩 ごぼう にんじん れんこん 焼き竹輪 濃口しょうゆ 三温糖 みそ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油	3歳未満児 429 Kcal 3歳以上児 549 Kcal
26	火	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(玉ねぎ・えのき)	牛乳 ツナサンド	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 いりごま こまつな キャベツ 油揚げ 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし たまねぎ えのきたけ トグパン まぐろ油漬缶詰 きゅうり ノンエッグマヨネーズ	3歳未満児 503 Kcal 3歳以上児 619 Kcal
27	水	誕生会 飲む ヨーグルト	豆ごはん のり塩さきフライ 野菜のゆかり和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) みかんゼリー	アップルジュース カップケーキと抹茶ホイップ	ドリンクヨーグルト 精白米 えんどう 食塩 みりん 昆布だし 若鶏さき身 白こしょう あおのり 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 水 パン粉 油 キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ みそ 和風だし たまねぎ わかめ みかんゼリー りんごジュース ベーキングパウダー 三温糖 調整豆乳 生クリーム グラニュー糖 抹茶	3歳未満児 641 Kcal 3歳以上児 716 Kcal
28	木	牛乳	ごはん 豚肉の甘辛炒め キャベツの中華和え 中華スープ(もやし・人参)	お茶 わかめおにぎり	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 中華だし りょくとうもやし 番茶 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 471 Kcal 3歳以上児 567 Kcal
29	金	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) すき焼き風煮 野菜の昆布和え バナナ	牛乳 パイクッキー	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた たまねぎ ほうきい にんじん 長ねぎしらたき 焼き豆腐 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし 塩昆布 薄口しょうゆ パナナ パイ皮 グラニュー糖	3歳未満児 458 Kcal 3歳以上児 562 Kcal
30	土	飲む ヨーグルト	豚丼 みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 コーンバー お米の-snack	ドリンクヨーグルト ぶたもも たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 みそ 昆布だし キャベツ わかめ オレンジ 牛乳 コーンバー お米の-snack	3歳未満児 456 Kcal 3歳以上児 536 Kcal



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは1日の生活の始まりです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、1回の食事であり多く食べられない子どもにとっては大切な栄養源です。

保育園で元気に活動できるよう、朝ごはんをしっかりと食べましょう!!

<朝ごはんを食べるメリット>

- ・正しい生活リズムをつくる
- ・体温を上げる
- ・脳や身体へエネルギーを送る

