



5月の献立

●5月の旬●
アスパラガス・ごぼう・ニラ
チンゲン菜・エンドウ・筍
じゃが芋・しらす・わかめ

令和5年4月28日発行

認定こども園 きらり園
献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：熱や力となる	赤：血や肉になる	緑：調子を整える	エネルギー タンパク質 脂質 水分	
1	月		キャベツの中華丼 ニラ入りたまごスープ はるさめのサラダ	牛乳 りんご	スキムミルク きな粉あげパン	米・押麦 ロールパン・春雨 ごま油・油 片栗粉・上白糖 グラニュー糖	牛乳・豚小間 スキムミルク・卵 きな粉	キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ・ニラ 筍・椎茸・コーン缶 きくらげ・しょうが にんにく・りんご	574.4 kc 21.3 g 18.3 g 1.7 g	
2	火		納豆ごはん さけの香草揚げ のっぺい汁 ひじきの煮物	牛乳 バナナ	スキムミルク おこわのちまき	米・押麦・里芋 もち米・パン粉 油・小麦粉・砂糖 ごま油・片栗粉	牛乳・スキムミルク さけ・鶏もも・納豆油揚 げ・卵	人参・もやし ごぼう・深ネギ こんにゃく・絹さや ひじき・椎茸 青さ・バナナ	565.9 kc 30.5 g 12.3 g 1.5 g	
3	水		 憲法記念日							
4	木		 みどりの日							
5	金		こどもの日							
6	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 キャラメル コーン					
8	月		じゃこ混ぜごはん さわらの野菜レモン蒸し ひよこ豆のスープ インゲンのゴマ和え	牛乳 バナナ	スキムミルク ゴマとナッツの パウンドケーキ	米・押麦・砂糖 無塩バター・小麦粉 カシューナッツ ごま油・アーモンド がぼちの種	牛乳・スキムミルク さわら・ひよこ豆 鶏ミンチ・卵 ちりめん・かつお節	たまねぎ・キャベツ いんげん・人参・えのき アスパラガス・ゴマ トマト缶・深ネギ・ コーン・レモン・バナナ	562.9 kc 25.4 g 19.2 g 1.2 g	
9	火		麦ごはん 枝豆のがんもどき 具だくさん豚汁 キャベツのおかか和え みかんヨーグルト	牛乳 ふかし芋	スキムミルク 手作りツナパン	米・押麦・片栗粉 ホットケーキミックス 油・マヨネーズ ごま油・じゃがいも	牛乳・木綿豆腐 加糖ヨーグルト 豚小間・卵 スキムミルク・ツナ みそ・かつお節	大根・キャベツ 人参・みかん缶 ほうれん草・枝豆 深ネギ・ごぼう 玉ねぎ・ひじき	573.1 kc 23.5 g 21.1 g 1.5 g	
10	水		麦ごはん 特製から揚げ コーンポタージュ ひじきのゴマサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク フルーツ 牛乳寒天	米・押麦・片栗粉 砂糖・小麦粉・油 有塩バター マヨネーズ・砂糖	牛乳・鶏もも チーズ スキムミルク	コーン缶・粉寒天 ほうれん草・もも缶バナナ・ みかん缶 パイナップル・ひじき・ゴマ しょうが・にんにく	664.9 kc 26.9 g 23.0 g 2.8 g	
11	木		麦ごはん さわらのみそ照り焼き チンゲン菜のかきたま汁 きんぴらごぼう バナナ	牛乳 りんご	スキムミルク ゴマドーナツ	米・押麦 ホットケーキミックス 油・砂糖 ごま油・片栗粉	牛乳・スキムミルク さわら・木綿豆腐 卵・みそ	バナナ・ごぼう 人参・チンゲン菜 ごま・しょうが りんご	530.2 kc 22.4 g 15.8 g 1.2 g	
12	金		ロールパン じゃが芋のミネストローネ ミモザサラダ フルーツカクテル	牛乳 ビスコ	スキムミルク チンゲン菜の クッキー	ロールパン・小麦粉 じゃが芋・砂糖 無塩バター・油 マヨネーズ マカロニ	牛乳・スキムミルク 豚ミンチ・卵 ロースハム	もも缶・ブロッコリ 玉ねぎ・にんにく・人参 トマト缶・セロリ トマト・キャベツ チンゲン菜・にんにく	564.5 kc 21.2 g 24.0 g 1.6 g	
13	土		麦ごはん 豆腐肉じゃが キャベツのみそ汁 インゲンのゴママヨ和え バナナ	牛乳 コーンフレーク	麦茶 かっぱえびせん	じゃが芋・米・押麦 コーンフレーク マヨネーズ 油・砂糖	牛乳・スキムミルク 牛小間・焼き豆腐 みそ・油揚げ	バナナ・玉ねぎ キャベツ・ゴマ 人参・いんげん コーン缶	569.4 kc 20.3 g 13.1 g 1.6 g	
15	月		納豆ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 小松菜の和え物 いちごヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク ニラ入り お好み焼き	米・押麦 コーンフレーク 小麦粉・砂糖 ごま油・油	牛乳・スキムミルク 加糖ヨーグルト 鶏もも・木綿豆腐 豚小間・納豆 みそ・油揚げ 王しほび・かつお節	筍・小松菜・筍・青さ れんこん・人参・ニラ キャベツ・チンゲン菜 ごぼう・こんにゃく コーン・栗ネギ・インゲン	577.1 kc 29.9 g 14.8 g 1.9 g	
16	火		麦ごはん ザバと玉ねぎのみそ煮 ワカメのすまし汁 ほうれん草の白和え	牛乳 バナナ	スキムミルク スイート パンプキン	米・押麦・油 じゃが芋・小麦粉 砂糖・有塩バター	牛乳・スキムミルク さば・木綿豆腐 卵・みそ	玉ねぎ・かぼちゃ ほうれん草・ゴマ 人参・こんにゃく 椎茸・しょうが わかめ・バナナ	570.8 kc 24.4 g 20.1 g 1.2 g	
17	水	ピクニック	2色おにぎり から揚げ・卵焼き 季節のゆで野菜 切干大根のゴマサラダ ひとくちゼリー	牛乳 ふかし芋	スキムミルク ヨーグルト バナナ	米・押麦・じゃが芋 片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ	牛乳・スキムミルク 鶏もも・卵 加糖ヨーグルト	バナナ・きゅうり・人参 レタス・アスパラ・ゴマ グリーンピース・パプリカ スタップス・えんどう・にんにく 切干大根・しょうが	557.5 kc 23.2 g 15.6 g 1.3 g	



日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：熱や力となる	赤：血や肉になる	緑：調子を整える	エネルギー タンパク質 脂質 水分	
18	木		カレーライス きらきらスープ きゅうりのしらす酢の物 みかん缶	牛乳 ビスコ	スキムミルク 野菜チップス じゃが芋・かぼちゃ	米・押麦・じゃが芋 油・砂糖	牛乳・スキムミルク 豚小間・ちりめん ちくわ	玉ねぎ・みかん缶 きゅうり・人参 かぼちゃ・トマト キャベツ・セロリ ゴマ・わかめ	596.0 kc 20.8 g 21.0 g 2.2 g	
19	金	誕生会	たけのご混ぜごはん 白身魚のコーンフライ グリーンスープ パスタサラダ グレーゼリー	牛乳 りんご	スキムミルク キウイのパフェ	米・押麦・パスタ ゼリーの素 マヨネーズ コーンフレーク 米粉・油	牛乳・スキムミルク タラ・豆乳・ハム 加糖ヨーグルト ホイップクリーム 油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・菊 人参・パナナ・レモン汁 ほうれん草・毒ジャム キウイ・みかん缶	648.1 kc 25.0 g 18.7 g 1.3 g	
20	土		高野豆腐の3色そぼろ丼 チンゲン菜の中華スープ 大学芋 レーズンヨーグルト	牛乳 チーズ	スキムミルク 豆乳フレンチ トースト	米・押麦・食パン さつま芋・砂糖・油 片栗粉・ごま油 グラニュー糖	牛乳・スキムミルク 加糖ヨーグルト 鶏ミンチ・チーズ 豆乳・卵 高野豆腐・きな粉	チンゲン菜・ゴマ ほうれん草・深ネギ コーン・レーズン しょうが	627.4 kc 25.6 g 14.7 g 1.5 g	
22	月		マーボー豆腐丼 トマトのコンソメスープ ささ身のゴマサラダ ばななヨーグルト	牛乳 ビスコ	スキムミルク プルーンの カスタード焼き	米・押麦・砂糖 小麦粉・片栗粉 ごま油・油	牛乳・スキムミルク 加糖ヨーグルト 木綿豆腐・ササミ 卵・豚ミンチ・みそ	バナナ・きゅうり キャベツ・ブルー 玉ねぎ・深ネギ トマト缶・コーン缶 ゴマ・しょうが	601.8 kc 28.9 g 13.0 g 1.3 g	
23	火		ミートスパゲッティ 野菜コーンスープ 季節の焼き野菜 ストロベリーゼリー	牛乳 チーズ	スキムミルク メロンパン トースト	マカロニ・食パン 小麦粉・じゃが芋 米粉・油・砂糖 有塩バター グラニュー糖	牛乳・スキムミルク 豆乳・豚ミンチ 牛ひき肉・チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ・アスパラ クリームコーン缶 ゴマ	519.5 kc 21.7 g 13.5 g 1.5 g	
24	水		納豆ごはん さけのサラダ焼き 小松菜のすまし汁 コンブの煮物 バナナ	牛乳 ふかし芋	スキムミルク 手作りプリン	米・押麦・砂糖 マッシュポテト 油・ごま油 じゃが芋	牛乳・スキムミルク 鮭・卵・納豆 ちくわ・油揚げ	バナナ・人参 小松菜・えのき クリームコーン缶 刻みこんぶ	535.9 kc 27.8 g 13.5 g 1.3 g	
25	木		麦ごはん ローストチキン はるさめの卵スープ キャベツのごま酢あえ ヨーグルトあえ	牛乳 りんご	スキムミルク チンゲン菜の ボンデケーション	米・押麦・片栗粉 米粉・砂糖・油 マッシュポテト はるさめ・ごま油	牛乳・スキムミルク 鶏むね・卵 加糖ヨーグルト ツナ缶・ウィンナー	キャベツ・バナナ・ゴマ みかん缶・りんご・椎茸 パン缶・玉ねぎ 人参・チンゲン菜 しょうが・にんにく	550.8 kc 32.6 g 11.2 g 1.4 g	
26	金		麦ごはん キャベツの八宝菜 きのこのスープ ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 バナナ	スキムミルク 米粉カレーまん	米・押麦・米粉 片栗粉・ごま油・油 マヨネーズ・砂糖	牛乳・スキムミルク 豚小間・鶏ミンチ 豆乳・おから	キャベツ・玉ねぎ・菊 ブロッコリー・人参 えのき・しめじ・椎茸 コーン・深ネギ・絹さや さくらげ・バナナ しょうが・にんにく	548.5 kc 21.7 g 21.2 g 1.4 g	
27	土	 未満児運動会								
29	月		ちゃんぽんラーメン 豆腐チヂミ 切干大根のツナサラダ きな粉ヨーグルト	牛乳 りんご	スキムミルク キャロット ケーキ	ちゃんぽん麺 小麦粉・米粉 片栗粉・砂糖 油・ごま油	牛乳・スキムミルク 加糖ヨーグルト・卵 豚小間・絹ごし豆腐 豆乳・さつま揚げ・きな粉 ツナ缶・かまぼこ	キャベツ・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン・ニラ もやし・チンゲン菜 さくらげ・切干大根 レーズン・ゴマ・りんご	663.9 kc 28.9 g 19.7 g 2.7 g	
30	火		麦ごはん 厚揚げのケチャップ煮 わかめたっぷりスープ コールスローサラダ バナナ	牛乳 ふかし芋	スキムミルク フライドポテト	米・押麦・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖 油・片栗粉	牛乳・スキムミルク 厚揚げ・豚小間	バナナ・キャベツ 玉ねぎ・人参 コーン・もやし 深ネギ・わかめ	558.6 kc 20.0 g 18.5 g 0.2 g	
31	水		麦ごはん 手づくり鶏カツ あさりとチンゲン菜の クリーム煮 パスタサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク コーンフレーク バナナ	米・押麦・パスタ パン粉・油 コーンフレーク マヨネーズ・小麦粉	牛乳・スキムミルク 鶏むね・豆乳 あさり・チーズ 卵・ハム	バナナ・チンゲン菜 玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参 クリームコーン缶	596.2 kc 30.5 g 16.6 g 1.3 g	

06日(土)は、お弁当の日になります。お弁当の準備をお願いいたします。

017日(水)は、ピクニック給食になります。自分のお弁当箱に給食を詰めますので、

当日は空のお弁当箱を忘れずに持たせてください。

メニュー

旬をいただきます

- グリーンピースごはん(2合分)
- ・米2合 ・グリーンピース70g ・昆布(だし用)
- ・塩ひとつまみ ・酒8cc(小1強)
- ①米に酒、塩を加え、普通の水加減にして、ひと混ぜし、グリーンピース、昆布を入れて炊く。

☆安心安全なお弁当づくりのヒント☆

過ごしやすい気候になってきて、これから注意したいのは食中毒です。出来上がりから食べるまでに時間が空いてしまうお弁当は特に注意が必要です！

- ①中までしっかり加熱！しっかり冷ます！
- ②味付けは少し濃く、殺菌効果が期待できます！
- ③水気の多いおかずは避ける！
野菜からの水分が出るチャーハンなどの混ぜご飯も傷みやすい料理です。