5月のメニュー

●5月の旬●
えんどう・グリンピース
玉ねぎ・アスパラ・キャベツ
ごぼう・じゃが芋

令和7年4月30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：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	木		麦ごはん 豆腐肉じゃが 五目みそ汁 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト	牛乳 蒸し芋	麦茶 切干大根のおにぎり	米・押麦・じゃが芋 春雨・砂糖・油	ヨーグルト・焼豆腐 牛小間・みそ 油揚げ	玉ねぎ・みかん缶・人参 かぼちゃ・パイン缶 きゅうり・バナナ・ごぼう コーン・切干大根 ごま・青さ	576.0 kc 15.9 g 9.1 g 1.4 g
2	金		ゆかりごはん タンドリーチキン たまごスープ コールスローサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋のクッキー	米・押麦・さつま芋 小麦粉・無塩バター 砂糖・片栗粉 マヨネーズ	牛乳・鶏もも・卵	キャベツ・人参 にら・ごま レモン汁・にんにく	497.4 kc 20.7 g 17.0 g 1.5 g
3	土		憲法記念日						
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日 （4日：みどりの日）						
7	水		納豆ごはん 鮭の西京焼き じゃが芋のすまし汁 筍のおかか煮 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 つぶあんのおにぎり	米・押麦・じゃが芋 ヨーグルト・もち米 砂糖	鮭・納豆・小豆 みそ・かつお節	筍・人参 えのき・深ネギ 切干大根・わかめ	528.9 kc 25.2 g 5.7 g 1.2 g
8	木		麦ごはん 鶏肉の甘酢煮 オクラのスープ キャベツのゴママヨ和え	牛乳 バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	米・押麦・じゃが芋 小麦粉・油・片栗粉 砂糖・ごま油 マヨネーズ・油	牛乳・鶏もも ちくわ・卵	キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン ごま・パプリカ コーン・オクラ	543.8 kc 18.3 g 16.8 g 1.6 g
9	金		麦ごはん 牛肉とレンコンの炒め 豆腐みそ汁 もやしのツナ酢和え みかん缶	牛乳 蒸し芋	スキムミルク きな粉揚げパン	米・押麦・砂糖 ロールパン・油 グラニュー糖	牛小間・木綿豆腐 みそ・ツナ缶 油揚げ・きな粉	みかん缶・人参 ごま・もやし れんこん・玉ねぎ チンゲン菜 絹さや・にんにく	572.1 kc 23.8 g 14.8 g 1.6 g
10	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物				
12	月		麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き グリーンスープ ごぼうのサラダ バナナ	牛乳 チーズ	スキムミルク 焼きそば	米・押麦・焼そば麺 油・マヨネーズ 小麦粉・ごま油 コーンフレーク 砂糖	鮭・豆乳・豚小間 ツナ缶・粉チーズ	バナナ・キャベツ ごぼう・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ピーマン ほうれん草・コーン缶	587.5 kc 24.9 g 15.2 g 1.5 g
13	火		わかめごはん 揚げ豆腐のみぞれ煮 キャベツのみそ汁 春雨サラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 野菜のスティックケーキ	米・押麦・米粉 油・片栗粉・春雨 さつま芋・砂糖 油・ごま油	木綿豆腐 豆乳・みそ	きゅうり・大根 人参・キャベツ えのき・ねぎ コーン・わかめ	536.0 kc 17.7 g 14.5 g 2.1 g
14	水	ラーメンの日	～岩手・青森～ 盛岡じゃじゃ麺 チータン風たまごスープ いがメンチ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 アップルパイ	うどん麺・ごま油 ヨーグルト・砂糖 片栗粉・油・パイ皮 グラニュー糖	牛乳・豚ミンチ 卵・牛ひき肉 さきイカ おから・みそ	玉ねぎ・きゅうり 人参・トマト りんご・ピーマン 深ネギ・レモン汁	525.4 kc 22.6 g 25.2 g 1.9 g
15	木		麦ごはん 鶏のごまみそ焼き ひよこ豆のスープ パスタサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 野菜和風蒸しパン	米・押麦・パスタ麺 小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ	鶏もも・ひよこ豆 豆乳・鶏ミンチ ハム・みそ	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・小松菜 トマト・人参・ごま	616.2 kc 27.3 g 15.9 g 1.4 g
16	金	誕生会	にんじんごはん 鮭マヨ グリンピースポタージュ かぼちゃのグラタン 青りんごゼリー	牛乳 蒸し芋	牛乳 キャロットケーキ	米・押麦・じゃが芋 小麦粉・マヨネーズ 油・砂糖・米粉 有塩バター・片栗粉	牛乳・鮭・豆乳 卵・加糖練乳 ベーコン・みそ	玉ねぎ・人参・コーン かぼちゃ・ブロッコリー グリンピース・レーズン レモン汁・刻み昆布	741.0 kc 25.0 g 27.3 g 2.3 g
17	土		麦ごはん 厚揚げの中華煮 オクラのスープ 大学芋 バナナヨーグルト	牛乳 ビスコ	麦茶 わかめおにぎり	米・押麦・さつま芋 油・ごま油・片栗粉 水あめ・砂糖	ヨーグルト・厚揚げ 豚小間	バナナ・玉ねぎ・人参 人参・深ネギ・えのき ピーマン・オクラ わかめ・しょうが にんにく・ごま	642.4 kc 18.0 g 15.9 g 1.3 g

◎今年度は『日本全国ラーメンツアー』と題して、毎月第２水曜日にご当地ラーメンを紹介しています。
今月は、岩手県の『盛岡じゃじゃ麺』です。お隣の青森県ご当地メニュー「いがメンチ」と一緒にお楽しみください♪・

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
19	月		マーボー豆腐丼 春雨たまごスープ ハムポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 チーズ	スキムミルク メロンパン トースト	米・押麦・じゃが芋 食パン・小麦粉・春雨 マヨネーズ・片栗粉 有塩バター・ごま油 グラニュー糖・砂糖	木綿豆腐・豚ミンチ 卵・ハム・みそ	きゅうり・バナナ もも缶・みかん缶 パイン缶・深ネギ 人参・椎茸・コーン にら・しょうが	619.7 kc 21.6 g 18.9 g 1.9 g
20	火		麦ごはん サバのトマトみそ煮 豆腐すまし汁 きゅうりのじゃこ酢和え	牛乳 バナナ	麦茶 手作りプリン	米・押麦・砂糖	牛乳・さば・卵 木綿豆腐・みそ ちりめん	きゅうり・トマト缶 人参・チンゲン菜 キャベツ・ごま わかめ・しょうが	439.1 kc 21.4 g 14.6 g 1.6 g
21	水		けんちんうどん 厚焼き卵 きゅうりの昆布和え フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 人参ドーナツ	うどん麺・小麦粉 里芋・油・砂糖 無塩バター	ヨーグルト・卵 鶏もも・ツナ缶	きゅうり・バナナ・大根 人参・みかん缶・玉ねぎ パイン缶・深ネギ 塩昆布・絹さや・レモン汁	524.7 kc 23.4 g 14.4 g 2.3 g
22	木		トマトごはん 炒り豆腐 もやしのみそ汁 さつま芋マヨサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 海苔ごま クッキー	米・押麦・さつま芋 小麦粉・砂糖 マヨネーズ・油 無塩バター	牛乳・木綿豆腐・卵 鶏ミンチ・みそ	トマト・人参・コーン きゅうり・もやし・枝豆 玉ねぎ・いんげん・ゴマ 椎茸・青さ・わかめ	596.6 kc 18.9 g 23.2 g 1.7 g
23	金		麦ごはん 白身魚のフライ タルタルソース コーンスープ アスパラサラダ　もも缶	牛乳 蒸し芋	スキムミルク じゃが芋の チーズ焼き	米・押麦・じゃが芋 マヨネーズ・パン粉 油・小麦粉・砂糖 有塩バター・片栗粉	白身魚・豆乳 卵・チーズ	もも缶・コーン キャベツ・アスパラ 玉ねぎ・人参 梅・レモン汁	623.6 kc 25.1 g 20.0 g 1.6 g
24	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				
26	月		麦ごはん 白身魚の照り焼き 切干大根のみそ汁 ほうれん草の白和え バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 アメリカン ドック	米・押麦・砂糖 ケーキ粉・油	牛乳・白身魚・みそ 木綿豆腐・卵 ウインナー	バナナ・玉ねぎ・練ごま ほうれん草・人参 こんにゃく・切干大根 椎茸・わかめ	598.7 kc 24.6 g 22.9 g 1.6 g
27	火		納豆ごはん 手作りハンバーグ 筍のすまし汁 ひじきの煮物	牛乳 バナナ	スキムミルク フレンチ トースト	米・押麦・食パン コーンフレーク ごま油・片栗粉 グラニュー糖・砂糖	納豆・豚ミンチ 牛ひき肉・牛乳 卵・油揚げ	玉ねぎ・キャベツ 筍・人参・絹さや ひじき・わかめ にんにく	530.7 kc 26.0 g 15.6 g 1.9 g
28	水		麦ごはん 豚のトマトしょうが焼き 五目みそ汁 コールスローサラダ きな粉ヨーグルト	牛乳 蒸し芋	牛乳 豆腐のチヂミ	米・押麦・米粉 片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・ごま油	牛乳・ヨーグルト 豚小間・絹豆腐 豆乳・みそ きな粉・油揚げ	キャベツ・トマト かぼちゃ・大根・人参 小松菜・にら・ごぼう 深ネギ・ごま・しょうが	598.7 kc 24.6 g 22.9 g 1.6 g
29	木		麦ごはん 鮭のコーンフライ オクラスープ パスタサラダ パイン缶	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖おに 蒸しパン	米・押麦・さつま芋 パスタ麺・片栗粉 マヨネーズ・米粉 コーンフレーク 黒砂糖・油	鮭・豆乳・ハム	パイン缶・きゅうり キャベツ・人参 コーン・えのき オクラ・わかめ	664.0 kc 25.0 g 13.3 g 1.4 g
30	金		枝豆ごはん 豆腐のチャンプルー 春雨スープ 磯辺さつま芋	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・さつま芋 長芋・小麦粉・油 春雨・米粉 片栗粉・ごま油	木綿豆腐・卵 豚小間・ちりめん かつお節	チンゲン菜・枝豆 キャベツ・人参 コーン缶・深ネギ ごま・青さ	600.0 kc 25.7 g 18.7 g 1.7 g

◎10日(土)・24日(土)は、お弁当の日となります。お弁当の準備をお願いします。

大人気！メニュー紹介

●春野菜のチキンスープ　5人分

・鶏ミンチ　25g　・キャベツ　100g　・玉ねぎ　60g

・カットトマト缶　50g　・水　500cc

・コンソメ　小さじ1/2　・塩　ひとつまみ

①キャベツ、たまねぎを食べやすく切る。

②水、コンソメで肉、野菜、
トマト缶を煮る。

③塩で味を調える。

～安心安全のお弁当作りのために～

過ごしやすい気温となり、これから注意したいのが食中毒。
出来上がりから時間が空く、お弁当は特に注意が必要です。

〇中までしっかり加熱する
〇しっかり冷ましてから詰める
〇水分の多い物は水気をきる（生野菜・煮物など）
〇素手でおかずを触らない
〇保冷バックや保冷剤などを上手に活用する