2023年度5月　予定献立表　　おひさま岡町保育園

	献　立　（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月（15 29）	1日：ごはん 肉じゃが おみそ汁	豚ももスライス（35g） 豆腐（10g）	白米（47g） 新じゃが（20g）糸こんにゃく（1	人参（20g）新玉ねぎ（30g）スナップ（7g） えのき（5g）まいたけ（5g）アスパラ（8g）
	ごはん 豚肉の香味焼き（しょうゆ） アスパラの中華和え（酢・しょうゆ） ペイザンヌスープ（昆布・コンソメ・塩）	豚肉（50g）	白米（45g） 白ごま 三温糖　ごま油 じゃがいも（10g）	白ネギ（4g）にんにく　しょうが アスパラ（20g）人参（10g） キャベツ（10g）玉ねぎ（10g）人参（8g）
	じゃこマヨトースト（マヨネーズ）	ちりめんじゃこ（4g） 青のり（1g）	フランスパン（1切） チーズ（5g）白ごま（2g）	
火（2 16）	ごはん えんどう豆の豆腐ハンバーグ （塩、しょうゆ、みりん） 新玉ねぎの和え物 （酢、しょうゆ） おみそ汁 （にぼし・みそ）	豚ﾐﾝﾁ（25g）ひじき（1g） 鶏ﾐﾝﾁ（25g）豆腐（10g） ツナ（6g） わかめ（7g）	白米（42g） 三温糖　パン粉 白ごま 麩（1g）	玉ねぎ（10g）人参（10g） うすいえんどう（7g） 新玉ねぎ（30g） きぬさや（5g）人参（10g） 春キャベツ（10g）しめじ（5g） ニラ（5g）
	そら豆クラッカー（塩）		小麦粉（7.5g）片栗粉（5g） 三温糖（1.2g）油（2.5cc）	ソラマメ（20g）
水（17 31）	春野菜のカレーライス （乳児は、ハヤシライス） （カレー粉、ソース、ローリエ、 塩、ケチャップ） フルーツヨーグルト	豚ももスライス（35g） ヨーグルト（50g）	白米（50g） 新じゃが（30g） バター、小麦粉	玉ねぎ（25g）人参（25g） うすいえんどう（5g）セロリ（8g） アスパラ（4g）にんにく、しょうが ホールトマト いちご（10g）みかん缶（10g） パイン缶（10g）
	きな粉蒸しパン（BP）	きな粉（5g）	薄力粉（10g） 三温糖（5g）牛乳	
木（18）	ごはん 鶏肉のレモン風味焼き（塩） 切干大根の甘酢あえ （酢、しょうゆ） すまし汁 （昆布、かつお、薄口、塩）	鶏もも肉（55g） わかめ（10g）	白米（42g） 三温糖、サラダ油	レモン（4g）にんにく 生姜 切干大根（6g）人参（6g） 小松菜（10g） えのき(5g) 絹さや(5g)
	納豆チャーハン（しょうゆ）	納豆（10g） ちりめんじゃこ（4g）	白米（35g）	青ねぎ（3g） にんにく（1g）
金（19）	ごはん がんもどき （しょうゆ、酒、塩、みりん） スナップエンドウのごまあえ （しょうゆ） おみそ汁 （にぼし,みそ）	木綿豆腐（45g） 豚ミンチ（15g）ひじき（1g ささみ（8g） うすあげ（1g）	白米（42g） 山芋（10g）サラダ油 片栗粉 三温糖 白ごま	人参（8g）きくらげ（1g） いんげん（4g） スナップエンドウ（20g） にんじん（8g） 春キャベツ（10g）新玉ねぎ（10g） しめじ（6g）ふき（5g）
	おからと人参のケーキ（BP）	おから（10g） 卵（6g）牛乳（4cc）	小麦粉（10g） 三温糖（8g）バター（7．5g）	人参（20g）
土（6 20）	豚飯 （塩、しょうゆ） 春雨スープ （とりがら、塩）	豚ミンチ（20g） 豆腐（10g） 春雨（2g）	白米（45g） ごま油	人参（10g）干ししいたけ（0．5g） 新玉ねぎ（10g）にんにく（1g） 青ねぎ（2g） チンゲン菜（10g） もやし（5g）人参（10g）
	市販菓子			

★10日（水）はお弁当日　★12日（金）は、こどもの日みんなでクッキング　★30日（水）はお誕生日会特別メニュー
＊17日（水）は4・5歳園外保育（ごはん持参）　23日（火）園外保育　31日（水）3・4・5歳園外保育（おにぎり弁当）で
☆おやつには、季節の果物と牛乳がつきます。 ☆乳児は、朝のおやつと牛乳がつきます。

	献　立　（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月（8 22）	牛丼 （しょうゆ、酒、みりん）	牛肉（35g）	白米（50g） 糸こんにゃく（4g） 三温糖	新ごぼう（10g）新玉ねぎ（20g） 三つ葉（2g）干ししいたけ（1g）
	おみそ汁 （にぼし、みそ）	厚揚げ（10g）	じゃがいも（15g）	大根（12g） スナップエンドウ（8g）
	梅としらすのパスタ （昆布茶）	しらす（6g）	スパゲッティ（25g）	青じそ（1g）えのき（5g） 梅干し
火（9 23）	ごはん 焼き魚 （塩） アスパラの白和え （白みそ、薄口） すまし汁 （昆布、かつお、薄口、塩）	魚（50g） 木綿豆腐（20g）	白米（45g） 白ごま（2g）三温糖 糸こんにゃく（4g） 麩（1g）	アスパラガス（10g）にんじん（10g） 干ししいたけ（1g） 小松菜（10g）しめじ（6g） ふき（5g）
	よもぎクッキー（BP）	牛乳（4g） 小豆（5g）	小麦粉（14g） 三温糖（3g）サラダ油（8g）	よもぎ
水（24）	ごはん タンドリーチキン/照り焼き （カレー粉、ケチャップ、しょうゆ マカロニサラダ （マヨネーズ） 春野菜スープ （コンソメ、塩）	鶏もも肉（55g） ヨーグルト（7g） ハム（6g）	白米（45g） 三温糖 マカロニ（8g）	にんにく（1g） 人参（10g）新玉ねぎ（10g） きぬさや（5g） 新玉ねぎ（10g）ニラ（4g） 春キャベツ（10g）
	五平餅 （赤みそ、みりん）		もち米（35g）白ごま 三温糖	
木（11 25）	ごはん そら豆のかき揚げ （塩） 長芋の梅ポン酢和え （ポン酢） おみそ汁 （にぼし・みそ）	ちくわ（10g） かつお節 豆腐（15g）	白米（45g） 小麦粉 サラダ油 長芋（30g）	そら豆（10g）新玉ねぎ（15g） 新ごぼう（7g）人参（7g） 小松菜（10g）梅干し（5g） 人参（10g） もやし（5g）スナップエンドウ（5g） えのき（5g）
	わかめおにぎり（塩）	わかめ（6g） ちりめんじゃこ（3g）	白米（35g）白ごま（2g）	
金（26）	ごはん 魚のムニエル （塩） 新じゃがいものサラダ （酢、塩） セロリのトマトスープ （コンソメ、塩）	魚（50g） ベーコン（6g）	白米（45g） 小麦粉 バター 新じゃがいも（20g） 三温糖　油	人参（10g）　レモン（4g） アスパラ（10g） セロリ（10g）人参（10g）新玉ねぎ（10g） 春キャベツ（10g）トマト缶
	小倉春巻き　（塩）	小豆（5g）	春巻き（1枚） 三温糖　サラダ油	
土（13）	春野菜の焼うどん （しょうゆ、みりん、酒） すまし汁 （昆布、かつお、薄口、塩）	豚バラスライス（15g） ちくわ（8g）花かつお 豆腐（10g）	焼きうどん（1/2玉） サラダ油	春キャベツ（20g）人参（5g） 新玉ねぎ（10g）青ネギ（2g） しいたけ（6g） えのき（5g） 三つ葉（2g）
	市販菓子			

5月の平均摂取栄養量　　エネルギー　577　kcal　　たんぱく質　23.6 g　　脂質　18.9　　g　　塩