

2024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 (13 27)	ごはん 鶏肉のゆかり焼き 揚げじゃがいもの春サラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	鶏もも (55g) わかめ (5g) うすあげ (2g)	五分搗米 (42g) 新じゃがいも (15g) 三温糖 サラダ油	ゆかり アスパラ (10g) 人参 (10g) 新玉ねぎ (10g) しめじ (7g) 絹さや (5g)
	梅おかかおにぎり	かつお節	白米 (35g)	梅干し
火 (14)	ごはん そら豆のかき揚げ (塩) スナップエンドウのマヨ風味和え (マヨドレ、酢、しょうゆ) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩)	ちくわ (10g) かつお節 豆腐 (10g)	白米 (40g) 薄力粉 (10g) サラダ油 三温糖 白ごま	そら豆 (15g) 新ごぼう (10g) 人参 (10g) 新たまねぎ (10g) スナップエンドウ (30g) にんじん (8g) しめじ (7g) 絹さや (7g) なめこ (5g)
	フランスパンのシュガーラスク		フランスパン (1切) 三温糖 バター	
水 (1 15 29)	ふきの炊き込みご飯 (昆布、かつお、薄口、みりん) 魚の照り焼き (しょうゆ・みり) 高野豆腐と筍の煮物 (昆布、かつお、薄口、酒、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	うすあげ (2g) 魚 (50g) 高野豆腐 (10g) わかめ (7g)	白米 (45g) 片栗粉 三温糖 麩 (2g)	ふき (8g) 人参 (5g) たけのこ (10g) 人参 (10g) しいたけ (7g) 新ごぼう (10g) 春キャベツ (15g) 青ネギ (2g)
	にらちちみ (ボン酢)	ちくわ (8g)	小麦粉 (8g) ごま油 長芋 (5g) 片栗粉 (7g)	新玉ねぎ (4g) 人参 (5g) にら (5g)
木 (2 16 30)	ごはん 牛肉と新ごぼうの炒め物 (しょうゆ、酒、みりん) 春キャベツとしらすのさっぱり和え (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	牛肉 (35g) しらす (7g) うすあげ (1g)	白米 (40g) 糸こんにゃく (8g) 三温糖 三温糖 白ごま	新ごぼう (20g) 新玉ねぎ (20g) 三つ葉 (2g) 春キャベツ (20g) 人参 (8g) アスパラ (8g) えのき (6g) 新玉ねぎ (10g) スナップエンドウ (8g)
	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)	そら豆 (10g)
金 (17 31)	ごはん (塩) 手羽元の塩麴焼き (塩麴) 小松菜の納豆和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏手羽元 (1本) 納豆 (10g) かつお節 ささみ (8g)	白米 (40g) 三温糖 新じゃがいも (10g)	小松菜 (25g) 人参 (10g) えのき (6g) 新玉ねぎ (10g) しめじ (6g) 豆苗 (5g)
	よもぎ蒸しパン (BP)	牛乳 (10g)	薄力粉 (10g) サラダ油 三温糖 (5g)	よもぎ (2g)
土 (18)	豚飯 (塩、しょうゆ) チンゲン菜のスープ (とりがら、塩)	豚ミンチ (30g) 豆腐 (10g)	白米 (45g) ごま油	人参 (8g) 干しいたけ (0.5g) 新玉ねぎ (20g) にんにく しょうが 青ねぎ (2g) チンゲン菜 (10g) もやし (10g) 人参 (5g)
	市販菓子			

	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 (20)	そら豆ごはん 豚肉の梅しそ巻き (塩) 春野菜の白和え (白みそ) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩)	豚ロース (40g) しぼり豆腐 (15g) わかめ (6g)	白米 (42g) 三温糖 白ごま 糸こんにゃく (10g)	そら豆 (10g) 梅干し 青しそ アスパラ (10g) 人参 (10g) 干しいたけ (1g) えのき (6g) しめじ (6g) 青ねぎ (2g)
	わらび餅	きな粉	わらび粉 三温糖	
火 (7 21)	ごはん かつおの竜田揚げ (醤油、みりん、酒) 切干し大根と豆苗の和え物 (ボン酢) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩)	かつお (45g) ツナ (8g) とろろ昆布 (0.5g)	五分搗米 (42g) サラダ油 片栗粉 ごま油 白ごま 麩 (1g)	生姜 にんにく 切干し大根 (6g) 豆苗 (10g) 人参 (10g) えのき (6g) 三つ葉 (2g)
	新じゃがのガレット (塩)	ベーコン (4g)	新じゃがいも (30g)	パセリ
水 (8 22)	フランスパン 春野菜のポークビーンズ (コンソメ、塩、ケチャップ)	豚バラブロック (35g) 大豆 (7g)	フランスパン (1切) 三温糖	人参 (20g) 新玉ねぎ (30g) スナップエンドウ (5g) 新ごぼう (20g) トマト缶 にんにく 春キャベツ (20g) 人参 (10g) バジル
	新じゃがのバジル炒め (塩)	ウインナー (7g)	新じゃがいも (20g)	
	ひじきおにぎり (だし・しょうゆ・みりん)	ひじき (0.5g) うすあげ (1g)	白米 (35g)	にんじん (5g) 三つ葉 (2g) 干しいたけ (0.8g)
木 (9 23)	豆ごはん (塩) ちくわの磯部揚げ (塩) アスパラの和え物 (酢、塩) おみそ汁 (にぼし・みそ)	ちくわ (20g) 青のり (0.8g) ハム (7g) 豆腐 (10g)	白米 (42g) 薄力粉 サラダ油 三温糖 油	うすいえんどう (10g) 人参 (10g) レモン アスパラ (15g) 春キャベツ (10g) 新玉ねぎ (10g) ニラ (5g) もやし (10g)
	いちごムース ビスケット	牛乳 生クリーム	三温糖 ビスケット (1枚)	いちご
金 (10 24)	10日は、こどもの日みんなでクッキングです。 24日は、お弁当日です。(0歳児は離乳食が出ます。)			
	ジャムサンド		サンドイッチパン ジャム	
土 (11 25)	焼きそば (ソース) おみそ汁 (にぼし・みそ)	豚バラスライス (20g) 青のり (0.8g) 花かつお ちくわ (4g) わかめ (4g)	焼きそば (25g) 新じゃがいも (10g)	春キャベツ (20g) 新玉ねぎ (10g) ピーマン (8g) 人参 (8g) 青ネギ (2g) しいたけ (6g) 新玉ねぎ (10g) しめじ (6g)
	市販菓子			

★15日(水)は4・5歳園外保育です(園で給食をつくります)

☆28日(火)は誕生会です。

☆おやつには、季節の果物と牛乳がつきます。

5月の平均摂取栄養量 エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.1 g 塩分 1.7