

2022年 5月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料		
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える
2	月	りんごジュース	ごはん	ツナカレー マカロニサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	ツナ スキムミルク ハム 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ルウ マカロニ マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 福神漬 パン缶 オレンジ
3	火			憲法記念日				
4	水			みどりの日				
5	木			こどもの日				
6	金	やさしいジュース	鮭ごはん	肉団子のケチャップ煮 キャベツサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	肉団子 豆腐 みそ 牛乳	ごはん 和風ドレッシング お菓子	玉葱 ケチャップ キャベツ きゅうり コーン わかめ ねぎ
7	土			ドライカレー オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	豚挽き肉 牛乳	ごはん お菓子	玉葱 人参 トマト ビーマン オレンジ ぶどうジュース
9	月	飲むヨーグルト	ごはん	コーンチュー ウインナー わかめサラダ もも缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	鶏肉 スキムミルク ウインナー ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも ルウ 青じそドレッシング	玉葱 人参 じゃがいも ケチャップ きゅうり わかめ もも缶 バナナ
10	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のちゃんちゃん焼き 絹さやの白和え にら玉汁	牛乳 ポテトドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 豆腐 卵 牛乳	ごはん バター すりごま こんにゃく じゃがいも ミックス粉	玉葱 人参 キャベツ もやし にんにく 絹さや ひじき コーン にら
11	水	やさしいジュース	ごはん	かに玉 切干大根の煮物 かぶときゅうりの酢の物 牛乳	むぎ茶 ピラフ	卵 かにかま 油揚げ さつま揚げ 牛乳 鶏肉	ごはん ごま油	玉葱 椎茸 ねぎ しょうが 切干大根 人参 かぶ きゅうり 玉葱 人参 コーン パセリ
12	木	ミルク	ごはん	どりの甘酢和え ポテトサラダ スナックエンドウのごま和え むぎ茶	牛乳 オレンジゼリー	鶏肉 ハム 牛乳 ゼリーの素	ごはん じゃがいも マヨネーズ すりごま	玉葱 パプリカ チンゲン菜 きゅうり 人参 スナックエンドウ みかん缶 オレンジジュース
13	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	さわらのみぞれ煮 人参グラッセ / 舟きゅうり みそ汁	牛乳 お菓子	さわら 油揚げ みそ 牛乳	ごはん バター お菓子	大根 しょうが 人参 / きゅうり かぼちゃ 玉葱 小松菜
14	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	なると 油揚げ 牛乳	お菓子	ねぎ 人参 オレンジ りんごジュース
16	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンチュー キャベツのイタリアンサラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 グレーフルーツ お菓子	豚肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ルウ バター イタリアンドレッシング お菓子	玉葱 人参 トマト缶 ソース コーン キャベツ きゅうり パン缶 グレーフルーツ
17	火	むぎ茶 ピスコ	ごはん	親子煮 こふきいも もやしとひじきの酢ナマル 牛乳	カルピス ジャムサンド	鶏肉 卵 なると 牛乳 カルピス	ごはん じゃがいも ごま油 食パン	玉葱 椎茸 みるぼ もやし 人参 きゅうり ひじき いちごジャム
18	水	やさしいジュース	ごはん	ホイコーロー 厚揚げとごぼうの煮物 きゅうりとチーズのおかか和え 牛乳	むぎ茶 フルーチェ	豚肉 みそ 厚揚げ チーズ かつお節 牛乳	ごはん ごま油 フルーチェの素	キャベツ ビーマン パプリカ しょうが ごぼう ↑ にんにく きゅうり バナナ
19	木	ミルク	ごはん	カレーのバターソーテー ポテト炒め / ミニトマト 卵とわかめのスープ	牛乳 きのこスパゲティ	カレー 牛乳(加熱) 卵 牛乳 ベーコン	ごはん バター じゃがいも マヨネーズ スパゲティ	アスパラ ケチャップ / ミニトマト わかめ しめじ えのき 玉葱 人参 青のり
20	金	むぎ茶 きゅうり	わかめごはん	ちくわのいそべ揚げ キャベツとコーンのマヨ和え 豚汁	牛乳 お菓子	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん 小麦粉 マヨネーズ お菓子	青のり キャベツ コーン 大根 人参 ねぎ ごぼう 小松菜
21	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 お菓子	キャベツ 人参 コーン バナナ オレンジジュース
23	月	オレンジジュース	ごはん	わりごぼう ゆで卵 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 卵 牛乳 きなこ	ごはん こんにゃく 春雨 マカロニ	きゅうり わかめ コーン
24	火	ミルク	ごはん	アジフライ キャベツのおかか和え / 枝豆 ABCスープ	むぎ茶 メロンケーキ	アジフライ かつお節 牛乳 卵 牛乳(加熱) 生クリーム	ごはん ABCマカロニ バター ミックス粉	ソース キャベツ / 枝豆 トマト 人参 コーン パセリ メロン
25	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	フルコ平風焼肉 いんげんとちくわのマヨ和え みそ汁	牛乳 ホットドック	豚肉 ちくわ みそ 油揚げ ウインナー	ごはん いりごま ごま油 マヨネーズ じゃがいも バターロール	もやし 玉葱 人参 いんげん チンゲン菜 しめじ キャベツ ケチャップ
26	木	やさしいジュース	ごはん	カラフル玉子焼き ひじきの煮物 もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	卵 ベーコン チーズ(加熱) 水煮大豆 油揚げ ハム 牛乳 ヨーグルト(スキム)	ごはん しらたき ごま油	玉葱 トマト ビーマン ひじき 人参 もやし きゅうり バナナ もも缶
27	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	マーボー豆腐 じゃがコーン わかめスープ	ぶどうジュース お菓子	豆腐 豚挽き肉 みそ	ごはん ごま油 じゃがいも マヨネーズ いりごま お菓子	人参 ねぎ にら しょうが にんにく コーン わかめ 玉葱 椎茸 ぶどうジュース
28	土			やさそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ オレンジ りんごジュース
30	月	ポカリ	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ 福神漬 みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ お菓子	鶏肉 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ルウ コールスロードレッシング マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり 福神漬 みかん缶 キウイフルーツ
31	火	むぎ茶 ピスコ	ごはん	さばのみそ煮 アスパラポテト / 中華きゅうり ミルクスープ	牛乳 メープルクッキー	さば みそ ベーコン スキムミルク ウインナー 牛乳 牛乳(加熱)	ごはん じゃがいも / ごま油 すりごま バター メープルシロップ 小麦粉	しょうが アスパラ / きゅうり 玉葱 小松菜 コーン

今月の平均値

以上児：エネルギー Kcal 554
未満児：エネルギー Kcal 421

たんぱく質：20.6 g 脂質：17.6 g
たんぱく質：15.4 g 脂質：12.7 g

* 以上児も主食を入れた数値です。



5月12日(木) さくら組 クッキング予定 ポテトサラダ☆

