

令和6年度 5月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 水	塩ラーメン ポイルウインナー もやしときゅうりの中華和え	なると ポークウインナー 牛乳 脱脂粉乳	ねぎ もやし きゅうり	中華めん ごま油 白ごま	386 (558)	牛乳 お菓子	ミルク ミニケーキ
2 木	チキンカレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャが芋 ゼリー	392 (564)	チーズ お菓子	ミルク 果物
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
5 日	子どもの日						
6 月	振替休日						
7 火	豚丼 もやしとほうれん草の和え物 トマト	豚肉 板かま 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし トマト パナナ	米 サラダ油 糸こん	381 (553)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
8 水	オムレツ 粉ふき芋 スティックきゅうり ふりかけ チーズ みそ汁	鶏ひき肉 チーズ 卵 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 きゅうり えのき	米 サラダ油 ジャが芋	391 (563)	ミルク お菓子	ミルク お菓子
9 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャが芋	403 (575)	チーズ お菓子	ミルク 果物
10 金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 野菜の中華和え みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 魚肉ソーセージ わかめ 牛乳 ヨーグルト	グリーンピース 切干大根 もやし 人参 きゅうり	米 サラダ油 ジャが芋	338 (510)	牛乳 お菓子	飲む ヨーグルト お菓子
11 土	卵うどん ミニウインナー 人参のうま煮 果物	卵 ポークウインナー	ねぎ 人参 パナナ	うどん	352	お菓子	お菓子
12 日							
13 月	二色丼 キャベツときゅうりの塩昆布和え みそ汁	鶏ひき肉 卵 昆布 わかめ ヤクルト 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャが芋	442 (614)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
14 火	イカリングフライ ポテトサラダ 温野菜 ふりかけ チーズ みそ汁	いか ハム チーズ わかめ 牛乳 ヨーグルト	人参 きゅうり 大根 ブロッコリー	米 サラダ油 ジャが芋 ふりかけ	351 (523)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
15 水	ホタテ甘辛煮 切干大根煮 ミニウイン ナー もみじ納豆 みそ汁	ホタテ ちくわ 油揚げ ポークウインナー 納豆 わかめ 脱脂粉乳 牛乳	切干大根 人参 キャベツ	米 サラダ油 ジャが芋	375 (547)	ミルク お菓子	牛乳 ポテト ドーナツ
16 木	チキンカレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャが芋 ゼリー	392 (564)	チーズ お菓子	ミルク 果物
17 金	さばみそ煮 アスパラとウインナーソテー 卵焼き トマト チーズ みそ汁	さば ポークウインナー 卵 豆腐 わかめ チーズ 牛乳	アスパラ トマト えのき	米 サラダ油	368 (540)	牛乳 お菓子	牛乳 ホットケーキ
18 土	肉入りめん 果物	豚肉 なると	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	390	お菓子	お菓子
19 日							
20 月	親子丼 酢のもの 人参のうま煮	鶏肉 卵 ヤクルト 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり 人参 パナナ	米 糸こん サラダ油	423 (595)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
21 火	ミニエビフライ ポテトサラダ 千切りレタス 昆布佃煮 みそ汁	エビ ハム 昆布 豆腐 わかめ 牛乳	人参 きゅうり レタス	米 サラダ油 ジャが芋	360 (532)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22 水	さんま生煮 ひとじき炒め 卵焼き ミニウインナー みそ汁	さんま ひとじき ちくわ 油揚げ 卵 わかめ 牛乳 ポークウインナー ヨーグルト	生姜 人参 大根 えのき パイン みかん パナナ	米 サラダ油	343 (515)	牛乳 お菓子	フルーツ ヨーグルト お菓子
23 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 金時豆	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャが芋 ゼリー	402 (574)	チーズ お菓子	ミルク お豆ケーキ
24 金	マーボー豆腐 ソーセージソテー ほうれん草お浸し チーズ みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 魚肉ソーセージ 板かま チーズ わかめ 牛乳	グリーンピース ほうれん草	米 サラダ油 ジャが芋 食パン いちごジャム	447 (619)	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド
25 土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	スパゲッティ サラダ油	461	お菓子	お菓子
26 日							
27 月	五目丼 酢のもの トマト	鶏肉 卵 ヤクルト 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ねぎ キャベツ きゅうり トマト パナナ	米 サラダ油	388 (560)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
28 火	焼鮭 すき昆布煮 中華きゅうり ミニウインナー 卵焼き みそ汁	紅鮭 すき昆布 ちくわ 油揚げ ポークウインナー 卵 わかめ 牛乳 豆腐	人参 きゅうり	米 サラダ油 ジャが芋	368 (540)	牛乳 お菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
29 水	お誕生会 (混ぜご飯 鶏竜田揚げ 温野菜 スティック人参 果物)	鶏肉	青菜 ブロッコリー 人参 みかん	米 サラダ油 ゼリー	510		ゼリー お菓子
30 木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ゼリー	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
31 金	いか唐揚げ 春雨サラダ 粉ふき芋 昆布佃煮 チーズ みそ汁	いか ハム 昆布 チーズ わかめ 牛乳	きゅうり キャベツ えのき	米 サラダ油 ごま油 春雨 ジャが芋	344 (516)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

今月の食事指導

食べ物の働きについて知り、様々な食材に興味を持って食べようとする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。



よくかんで食べよう

