

5月のこんだて

2019年度 どんぐり山保育園

	1回食	2回食	ゆうかちやん1回食	ゆうかちやん2回食	材料	調味料	エネルギー・たんぱく質	
							乳児	幼児
月	ごはん 味噌汁	フルーツ牛乳寒天	ごはん 味噌汁	トースト	胚芽つき米 豆腐 菜の花	だし汁 味噌	527	533
20	あじ南蛮漬け	麩のラスク	豚肉南蛮漬け	鶏団子野菜スープ	豚肉 玉葱 ビーマン セロリ	片栗粉 なたね油	kcal	kcal
	セロリ塩昆布和え	麦茶	セロリ塩昆布和え	麦茶	スナッフえんどう 塩昆布 かぼちゃ	醤油 米酢 三温糖	22.5	21
	かぼちゃ煮 牛乳		かぼちゃ煮		全粒粉パン 鶏肉 青梗菜 大根	マーガリン	g	g
火	クワツサン	のり弁	ごはん	のり弁	胚芽つき米 大豆 玉葱 人参	だし汁 醤油 塩	574	592
7	豆野菜スープ	そら豆	豆野菜スープ	そら豆	小松菜 鶏肉 バイン缶	ケチャップ カレー粉	kcal	kcal
21	タンдрリーチキン	果物	鶏肉カレー焼き	みかん	りんご 胡瓜 人参	醤油 塩 米酢	23	21.9
	カリコリサラダ 牛乳	麦茶	カリコリサラダ	麦茶	胚芽つき米 焼きのり かつお節 そら豆	なたね油	g	g
水	ごはん	お好み焼き	ごはん	お好み焼き	胚芽つき米 アスパラガス もやし	だし汁 味噌 ごま油	520	545
8	味噌汁	果物	味噌汁	りんご	高野豆腐 豚肉 人参 青梗菜	醤油 片栗粉 三温糖	kcal	kcal
22	高野豆腐八宝菜	牛乳	高野豆腐八宝菜	麦茶	しめじ 竹の子 さつま芋	小麦粉 なたね油	20.4	21.4
	さつま芋レモン煮 牛乳		さつま芋レモン煮		桜えび 長芋 キャベツ こねぎ	ソース ケチャップ	g	g
木	わかめうどん	鮭ごぼうピラフ	わかめうどん	鶏ごぼうごはん	うどん 豚肉 わかめ	だし汁 醤油	538	537
9	千草焼き	果物	カレー野菜マヨ焼き	みかん	長葱 おくら 玉葱 コーン缶	塩 マヨネーズ	kcal	kcal
23	いんげん人参酢味噌和え	麦茶	いんげん人参酢味噌和え	麦茶	いんげん 人参	味噌 三温糖	21	20.4
	牛乳				胚芽つき米 鶏肉 玉葱 ごぼう グリンピース	米酢	g	g
金	ごはん	ポテトもち	ごはん	ポテトもち	胚芽つき米 豚肉 こんにゃく	だし汁 醤油	506	516
10	沢煮椀	アスパラガス	沢煮椀	アスパラガス	人参 みつば 鶏肉 大根	塩 三温糖	kcal	kcal
24	かつおおろし煮	果物	鶏肉おろし煮	いちご	春雨 しめじ 玉葱 にら	ごま油 マーガリン	23.9	23.1
	春雨野菜炒め 牛乳	牛乳	春雨野菜炒め	麦茶	じゃが芋 アスパラガス	片栗粉	g	g
土	ごはん 味噌汁	全粒粉丸パン	ごはん	全粒粉丸パン	胚芽つき米 麩 フロウコラー	だし汁 味噌	541	551
11	鶏肉トマト煮	野菜スープ	味噌汁	野菜スープ	鶏肉 玉葱 茄子 ビーマン	なたね油 三温糖	kcal	kcal
25	ほうれん草ごまマヨネーズサラダ	果物	鶏肉トマト煮	みかん	トマト缶 ほうれん草 人参 白ごま	ソース 塩 米粉	23.7	22.8
	牛乳	牛乳	ほうれん草ごまマヨネーズサラダ	麦茶	全粒粉パン 玉葱 かぼちゃ セロリ	マヨネーズ 醤油	g	g

月	ごはん 味噌汁	甘辛団子	ごはん 味噌汁	甘辛団子	胚芽つき米 うど さつま芋	だし汁 味噌	515	535
13	生姜焼き	煮干し	生姜焼き	おしゃぶり昆布	豚肉 菜の花 キャベツ 焼きのり	醤油 なたね油	kcal	kcal
27	菜の花キャベツのり和え	果物	菜の花キャベツのり和え	いちご	切干大根 人参 椎茸	三温糖	21.9	20.9
	切干大根煮 牛乳	牛乳	切干大根煮	麦茶	白玉粉 豆腐 昆布	片栗粉	g	g
火	ジャムサンド	竹の子ごはん	ジャムサンド	竹の子ごはん	全粒粉パン いちごジャム トマト缶	だし汁 塩	543	547
14	トマトスープ	果物	トマトスープ	りんご	茄子 カリフラワー 豚肉 パン粉 パセリ	なたね油	kcal	kcal
28	魚パン粉焼き	麦茶	豚肉パン粉焼き	麦茶	じゃが芋 玉葱 ウインナー スナッフえんどう	醤油	23.1	22
	ジャーマンポテト 牛乳	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト		胚芽つき米 油揚げ 竹の子 人参		g	g
水	ごはん かぶスープ	黒糖カステラ	ごはん かぶスープ	黒糖カステラ	胚芽つき米 かぶ 青梗菜	だし汁 醤油 塩	577	618
15	麻婆豆腐	セロリカレーソテー	麻婆豆腐	セロリカレーソテー	人参 豆腐 豚肉 長葱	ごま油 三温糖 味噌	kcal	kcal
29	かぼちゃソテー	果物	かぼちゃソテー	メロン	かぼちゃ おかひじき	片栗粉 なたね油	21.7	23
	おかひじきツナ和え 牛乳	牛乳	おかひじきおひたし	麦茶	セロリ	小麦粉 黒砂糖 カレー粉	g	g
木	焼きそば	わかめおにぎり	焼きそば	わかめおにぎり	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ	なたね油 塩	503	512
16	中華風コーンスープ	人参ぬか漬け	コーンスープ	人参ぬか漬け	ビーマン クリームコーン缶 えのき茸	ソース だし汁	kcal	kcal
30	ししゃも	果物	大豆トマトサラダ	みかん	こねぎ 大豆 キャベツ アスパラガス トマト	醤油 片栗粉	23.3	23.2
	アスパラガス トマト 牛乳	麦茶		麦茶	胚芽つき米 わかめ 人参	ごま油	g	g
金	ごはん 味噌汁	マカロニきな粉	ごはん 味噌汁	マカロニきな粉	胚芽つき米 ふき 油揚げ 長葱	だし汁 味噌	525	549
17	魚照り焼き	するめ	鶏肉照り焼き	するめ	鶏肉 豚肉 人参 しめじ	醤油 なたね油	kcal	kcal
31	刻み昆布煮	果物	刻み昆布煮	メロン	刻み昆布 小松菜 大根 桜えび	三温糖 塩	23.6	23.6
	小松菜桜えび和え 牛乳	牛乳	小松菜桜えび和え	麦茶	マカロニ きな粉 白ごま するめ		g	g
土	ごはん 味噌汁	さつま芋蒸しパン	ごはん にら味噌汁	さつま芋蒸しパン	胚芽つき米 にら 麩	だし汁 味噌	568	579
18	厚揚げハンバーグ	果物	厚揚げハンバーグ	いちご	厚揚げ 豚肉 長葱 おかひじき	片栗粉 醤油 塩	kcal	kcal
	おかひじきもやし炒め	牛乳	おかひじきもやし炒め	麦茶	もやし ごぼう 黒ごま	ごま油 三温糖	23.2	22.7
	酢ごぼう 牛乳		酢ごぼう		さつま芋 干しどう	米酢 小麦粉	g	g

※食材料の入荷の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。1回食の牛乳は、1、2歳のみです。

ゆうりくんのお母様

5月の献立になります。ご不明な点がございましたら栄養士までお声掛けください。

食行事 五節句 端午の節句

5月5日は子どもの日です。この日は「子どもの人権を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに母親に感謝する日」です。

子どもの日はもともと端午の節句といい男の子の節句として成長や立身出世を願ってお祝いされるようになり、

初節句にちまきを、2年目からは柏餅を食べます。柏の葉は新しい葉が生えてから古い葉が落ちます。

昔の人には新しい生命の誕生を見守っているように見えて、子どもの成長を祝う節句にぴったりということから

柏餅は端午の節句に欠かせないものになったようです。

一年に一度のこの機会にぜひご家庭でも柏餅を味わっていただきたいと思います。

栄養士 石川

<5月の平均栄養量>

	乳児	幼児
エネルギー	536 kcal	551 kcal
たんぱく質	23 g	22 g