

5月の献立表

令和2度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	金	御飯 ♥牛肉と竹の子とキャベツの炒め物 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 ・牛肉 竹の子 白ねぎ キャベツ オイスターソース ・鶏ささみ きゅうり すりごま ごま油 ・しいたけ 人参 にら 春雨 卵	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ピーチケーキ	未 475kcal 以 573kcal
2	土	御飯 ローストチキン 海苔風味サラダ ミルクスープ	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ ・小松菜 もやし 人参 しらす 刻みのり マヨネーズ ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am)豆餅せんべい (pm)♪ぱりんこ	未 369kcal 以 454kcal
3	日	(憲法記念日)			
4	月	(みどりの日)			
5	火	(こどもの日)			
6	水	(振替休日)			
7	木	☆カレーライス かぼちゃのごまヨネーズ 豚肉と大豆のトマトスープ	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ 白ごま ・豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 トマト	(am) 牛乳 野菜家族 (pm)牛乳 ♪雪の宿	未 469kcal 以 609kcal
8	金	(花まつり) 御飯 ☆エビフライ 春雨と炒り卵のサラダ ポテトスープ	・米 ・えび 小麦粉 卵 パン粉 ・春雨 もやし ハム きゅうり 卵 ごま油 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 487kcal 以 614kcal
9	土	牛肉の味噌丼 キャベツの胡麻ドレッシング和え かきたま汁	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・キャベツ 人参 コーン ごま油 白ごま ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am)豆餅せんべい	未 300kcal 以 355kcal
10	日				
11	月	御飯 パンプキンオムレツ 野菜炒め わかめスープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ 豆乳 ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・白菜 わかめ 人参	(am)牛乳 えび満月 (pm)牛乳 きな粉ドーナツ	未 463kcal 以 556kcal
12	火	御飯 鮭の西京焼き 炒り豆腐 のっぺい汁	・米 ・鮭 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 えだまめ ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 イチゴクッキー	未 503kcal 以 628kcal
13	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め もやしの彩り和え なめこみそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・もやし にら 人参 ハム 卵 ・なめこ 豆腐 豚肉 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 うどん	未 483kcal 以 579kcal
14	木	御飯 魚の梅焼き 生揚げと大根のそぼろ煮 豆腐すまし汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・生揚げ 豚ひき肉 大根 玉ねぎ 人参 絹さや ・豆腐 ほうれん草 えのきたけ 人参	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 レモントースト	未 495kcal 以 627kcal
15	金	(くま・ぱんだ組 遠足) コッペパン チキンのチーズ焼き ミモザサラダ ポターージュ	・コッペパン ・鶏もも肉 チーズ ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 さつま芋の茶巾	未 448kcal 以 600kcal
16	土	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ ちくわ 絹さや ・大根 しめじ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 343kcal 以 426kcal

17	日				
18	月	御飯 肉じゃが 納豆和え さつま汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく 絹さや ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・さつま芋 大根 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 味噌ラーメン	未 467kcal 以 555kcal
19	火	御飯 たらの生姜煮 ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 ・たら しょうが ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・生揚げ ごぼう 大根 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 491kcal 以 605kcal
20	水	御飯 タンドリーチキン マゼドアンサラダ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 カレー粉 ヨーグルト ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 489kcal 以 588kcal
21	木	御飯 あじの唐揚げ キャベツとじゃこの酢和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・あじ ・キャベツ さつま揚げ 人参 しらす干し ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 あんぱん	未 470kcal 以 600kcal
22	金	御飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ チキンスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぶ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 478kcal 以 578kcal
23	土	御飯 マーボー豆腐 春雨炒め 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・春雨 白菜 人参 ピーマン コーン 干しいたけ ごま油 オイスターソース ・大根 人参 たけのこ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 324kcal 以 383kcal
24	日				
25	月	御飯 ハンバーグ 白菜とツナのサラダ きのこスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 ・白菜 人参 ツナ 塩昆布 ・しいたけ えのきたけ しめじ ベーコン	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ	未 462kcal 以 553kcal
26	火	(郷土料理 鳥取県) 御飯 さわらの味噌照り焼き ★じゃぶ煮 ★ちくわのすまし汁	・米 ・さわら ・鶏もも肉 豆腐 大根 ごぼう 人参 しいたけ 白ねぎ ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズトースト	未 473kcal 以 587kcal
27	水	御飯 ボークビーンズ キャベツのペーコントレッシング和え 鮭とほうれん草のミルクスープ	・米 ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ハッシュドポテト	未 490kcal 以 586kcal
28	木	(保育参加) 梅とじゃこの混ぜご飯 さばのおろし煮 じゃが芋きんぴら 五目みそ汁	・米 ちりめんじゃこ 梅肉 白ごま ・さば 大根 ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 ごぼう 油揚げ	(am) 牛乳 野菜家族 (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 454kcal 以 562kcal
29	金	御飯 ☆鶏の唐揚げ きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・鶏もも肉 ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・にら 人参 卵	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 466kcal 以 574kcal
30	土	御飯 豚肉の柳川風煮物 ブロッコリーのごま酢和え 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 白ごま ・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 339kcal 以 407kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の5月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。