令和6年5月

予　定　献　立　表

榛東南部こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー 塩分 ( )は未満児
						(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	
1 水	麦茶 プチダノン	ご飯、肉じゃが、ブロッコリーの酢醤油和え、キャベツとえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ココア蒸しパン	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖、◎砂糖	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、しらたき、えのきたけ、にんじん、にんじん、しめじ、いんげん	504.0(406.2) 2.3(2.2)
2 木	麦茶 せんべい	ご飯、竹の子ご飯、カツオの竜田揚げ、切り干し大根のサラダ、すまし汁、こどもの日デザート**【こどもの日メニュー】**	牛乳・ミルク 柏餅 （もも組：クッキー）	米、片栗粉、油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	牛乳、かつお、かにかまぼこ、鶏ひき肉、ツナ油漬、油揚げ、脱脂粉乳	たけのこ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、すりごま、しょうが	603.5(520.1) 2.4(2.1)
7 火	麦茶 甘食	ご飯、さばのみそ煮、三色ごま和え、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖	○牛乳、さば、卵、○脱脂粉乳	こまつな、もやし、オレンジ、キャベツ、にんじん、にら、ごま	438.1(362.4) 1.5(1.4)
8 水	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、○チーズ、米みそ、○ハム、いか、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、だいこん、にら、しめじ、きゅうり、にんじん、○ピーマン、○たまねぎ、○コーン、えのきたけ、干ししいたけ、ごま	525.8(461.6) 2.6(2.2)
9 木	麦茶 ビスケット	ご飯、八宝菜、シュウマイ、もやしスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、しばえび、いか〈冷凍〉、豚肉、えび、○脱脂粉乳	はくさい、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、にんじん、たけのこ、ピーマン、カットわかめ、黒きくらげ	479.3(426.8) 2.7(2.3)
10 金	麦茶 せんべい	食パン、牛肉コロッケ、マカロニサラダ、そら豆、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	○強力粉、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ○油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、そらまめ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、カットわかめ	680.5(567.7) 2.8(2.4)
11 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ（卵・ハム・きゅうり）、サンドイッチ（ジャム）、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
13 月	麦茶 さといもボール	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、ごま油、さといも	○牛乳、かじき、木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ、○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	572.4(533.2) 2.1(2.0)
14 火	麦茶 スティック人参	ご飯、ハンバーグ、ソース、大根の梅サラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、砂糖、油、ごま油、◎砂糖	○牛乳、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳、豚肉	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、かいわれだいこん、うめ干し、◎にんじん	556.8(488.0) 2.6(2.5)
15 水	麦茶 ロールパン 1／2	みそラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	ヨーグルト和え	ゆで中華めん、油、パン	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	○バナナ、オレンジ、キャベツ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、もやし、にら、にんじん、コーン	402.9(389.2) 0.8(0.9)
16 木	麦茶 せんべい	食パン、若鶏のごま照り焼き、スパゲティーサラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おむすび	○米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、鶏肉	グレープフルーツ、キャベツ、コーン、しめじ、にんじん皮むき、きゅうり、○焼きのり	586.6(504.3) 2.6(1.6)
17 金	麦茶 ビスケット	シーフードカレー、チーズサラダ、梅ゼリー	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、しばえび、いか、あさり水煮缶、プロセスチーズ、○きな粉、ちくわ、○脱脂粉乳	たまねぎ、うめ果汁、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、グリンピース	597.2(506.6) 18.0(11.6) 2.5(2.2)
18 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ（卵・きゅうり）、サンドイッチ（ジャム）、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
20 月	麦茶 かにパン	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、ほうれん草とえのきの味噌汁、オレンジ	オレンジジュース ビスコ	米、油、砂糖、パン	たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ	○オレンジ果汁、にんじん、オレンジ、ほうれんそう、ごぼう、板こんにゃく、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、干ししいたけ	480.0(442.5) 2.3(1.9)
21 火	麦茶ももヨーグルト	食パン、トマトオムレツ、ポテトサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、トマトオムレツ、ハム、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、◎もも缶	494.8(463.7) 2.9(2.6)
22 水	麦茶 蒸かし芋	うどん、大豆入りかき揚げ天ぷら、やくみ（ほうれん草・ねぎ）、ゆで卵、うどん、オレンジ	牛乳・ミルク たこ焼き	小麦粉、米ぬか油、◎さつまいも	○牛乳、卵、しばえび、ゆで大豆、○脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごま、干ししいたけ	602.0(552.0) 3.0(2.6)
23 木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、レバー入り肉団子、じゃこサラダ、中華スープ、グレープフルーツ	ジョア せんべい	米、砂糖、油、ごま油	煮干し、鶏レバー、ちりめんじゃこ、ジョア、	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごま	394.4(427.0) 1.7(1.5)
24 金	麦茶 バナナ	ご飯、マグロの五色揚げ、にしき和え、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	米、さつまいも、○小麦粉、片栗粉、○コーンフレーク、油、○バター、○砂糖、砂糖、はるさめ、焼ふ、ごま油	○牛乳、かじき、錦糸玉子、ゆで大豆、○卵、米みそ、○脱脂粉乳	◎バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、グリンピース、○干しぶどう	755.5(648.0) 2.5(2.1)
25 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
27 月	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、焼き魚、こんにゃく金平、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、油	○牛乳、ぎんざけ、◎プロセスチーズ、ちくわ、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、もやし、ごぼう、にんじん、たけのこ、板こんにゃく、葉ねぎ、ごま	511.4(477.1) 2.8(2.9)
28 火	麦茶 ビスコ	ご飯、酢豚、ぱんさんすう、小松菜とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、もやし、パイナップル、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、たけのこ、干ししいたけ、しょうが	513.1(497.1) 2.6(2.3)
29 水	麦茶 クラッカー	スパゲッティ・ミートソース、ささみと野菜のサラダ、ベーコンスープ、オレンジ	ヨーグルト カルシウムせんべい	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、グリンピース、レモン果汁、パセリ、オレンジ	650.1(577.6) 2.1(1.4)
30 木	麦茶 せんべい	食パン、鶏のから揚げごま風味、温野菜サラダ、ミネストローネ、アメリカンチェリー、（未満児：みかんゼリー） **【誕生会メニュー】**	牛乳・ミルク ショートケーキ	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○脱脂粉乳	ブロッコリー、さくらんぼ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、にんじん、なす、ごま、しょうが	652.1(428.9) 1.7(1.7)
31 金	麦茶 プチダノン	ご飯、豚肉の生姜焼き、三色ナムル、コーンとわかめのスープ、フレッシュナップル	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、砂糖、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、豚肉、○脱脂粉乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、焼きのり	681.2(571.7) 1.5(1.4)
※献立は都合により変更する場合があります。						月平均	556（488） 2.2（2.0）

5 月 の 食 事 だ よ り

◎5月5日はこどもの日で「端午の節句」とも言われます。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。
柏餅は日本独自の風習で、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない「柏」を後継者が途絶えない縁起物としていました。

『筍』・・・端午の節句の頃に旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められておいます。

『カツオや出世魚』・・・男の子の将来の活躍を願い「**勝男**」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ縁起の良い食べ物とされています。 **◎こども園では5月2日にこどもの日メニューを提供します。**