2025年05月

よていこんだてひょう

一戸子供の家保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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
1	木	たらの香り味噌焼き　オレンジ 引き昆布の煮物　麦茶 アスパラのゴマあえ 豚汁	牛乳 ★にんじんもち	米粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、きな粉、油揚げ	オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス、はくさい、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ
2	金	こいのぼりカレー　ミニゼリー ささみフライ　麦茶 ブロッコリー 豆腐スープ	牛乳 柏餅 いちご	七分つき米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ささ身、鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐	たまねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、チンゲンサイ、きゅうり、わかめ、にんにく
3	土	**建国記念日**				
4	日	**みどりの日**				
5	月	**こどもの日**				
6	火	**振替休日**				
7	水	豆腐ハンバーグ　そうめん汁 ひじき煮　オレンジ スナップえんどう　麦茶 トマト	牛乳 ★大学芋	さつまいも、ゆでそうめん、砂糖、油、米粉、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、蒸し大豆、鶏ささみ、油揚げ	オレンジ、トマト、たまねぎ、スナップえんどう、しらたき、にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき、にんにく
8	木	豚肉と野菜のごま炒め　キウイ さつま芋のレモン煮　麦茶 もやしの納豆和え みそ汁	牛乳 ★ベイクドじゃが かみかみこんぶ	じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、納豆、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、なめこ、ねぎ、にんじん、こまつな、グリーンアスパラガス、生わかめ、レモン果汁、にんにく、しょうが
9	金	あじの香り焼き　オレンジ なすとひき肉のみそ炒め　麦茶 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 ★米粉のもっちり バナナパン	米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、あじ、鶏ひき肉、米みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、バナナ、なす、だいこん、にんじん、ピーマン、わかめ、レモン果汁、にんにく
10	土	きのこカレー　麦茶 キャベツとツナのサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ごませんべい	マヨネーズ、七分つき米	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、エリンギ,えのきたけ、わかめ、にんにく、しょうが
11	日					
12	月	さばの生姜焼き　五目みそ汁 南瓜のそぼろ煮　みかん缶 ゆでそら豆　麦茶 トマト	プリン おからチップ	油、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉	さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	みかん缶、かぼちゃ、なす、トマト、そらまめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
13	火	レバーの胡麻ソースからめ　オレンジ 昆布とさつま芋のうま煮　麦茶 中華風サラダ みそ汁	牛乳 ★鶏そぼろのおにぎり	七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚レバー、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にら、しらたき、刻みこんぶ、わかめ、しょうが、あおのり
14	水	鶏肉のカレー焼き　手作りふりかけ 肉じゃが　バナナ ブロッコリーのごまあえ　麦茶 うるいのみそ汁	牛乳 ★トマトゼリー ★おやつ小魚	じゃがいも、砂糖、ごま、油、すりごま、焼ふ(板ふ)、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、豚肉、米みそ、しらす干し、いわし（田作り）、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	りんご濃縮果汁、バナナ、トマト、ブロッコリー、だいこん、うるい、にんじん、たまねぎ、しらたき、レモン果汁、粉かんてん、刻みこんぶ、にんにく、あおのり
15	木	焼き魚（ほっけ）　ミニトマト 牛肉とごぼうの炒め煮　キウイ キャベツのレモン風味サラダ　麦茶 みそ汁	牛乳 ★さつまいもの さくさく揚げ	さつまいも、油、米粉、砂糖	牛乳、ほっけ、牛肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ	キャベツ、キウイフルーツ、なす、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、ミニトマト、レモン果汁
16	金	揚げ豆腐の和風あんかけ　オレンジ 切干大根のソテー　麦茶 キャベツのゆかりあえ みそ汁	牛乳 ★きなこおはぎ (よもぎ入り)	七分つき米、もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、きな粉、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、こまつな、さやえんどう、よもぎ、黒きくらげ、しょうが

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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
17	土	ドライカレー　麦茶 キャベツの昆布サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 バナナ	三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ、いわし(煮干し)	バナナ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ホールトマト缶、なめこ、干しぶどう、塩こんぶ、わかめ、にんにく
18	日					
19	月	鶏肉の照り焼き　オレンジ 凍り豆腐とにんじんの煮物　麦茶 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ★ジャムサンド	じゃがいも、砂糖、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、いんげん、にんじん、チンゲンサイ、わかめ、しょうが
20	火	いわしのかば焼き　バナナ マーボーなす　麦茶 ゆでアスパラ 五目みそ汁	牛乳 ★フルーツの クリーム和え	砂糖、片栗粉、油、米粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、いわし、豆乳、豚ひき肉、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、なす、みかん缶、パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、グリーンアスパラガス、キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、にんにく
21	水	豚肉とキャベツのみそ炒め　夏みかん もやしの納豆和え　麦茶 ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 ★おさかなごはん	七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、米みそ、ツナ油漬缶	なつみかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、さやえんどう、ミニトマト、焼きのり、しょうが、にんにく
22	木	しらすごはん　みそ汁 ウインナー　いちご じゃがいも（コンソメ）　麦茶 ブロッコリー&トマト	牛乳 クリームパン	じゃがいも、ごま、米、マヨネーズ	しらす干し、米みそ、木綿豆腐、牛乳、ウインナー、いわし(煮干し)	いちご、わかめ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ
23	金	たらのカリカリフライ　オレンジ ふきそぼろ　麦茶 ほうれん草のナムル 豆腐すまし汁	牛乳 ★オートミールスナック	コーンフレーク、オートミール、油、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、ふき、ほうれんそう、えのきたけ、もやし、にんじん、ねぎ、干しぶどう、コーン、わかめ
24	土	**お弁当の日**				
25	日					
26	月	厚焼き卵　みかん缶 おさつサラダ　麦茶 納豆あえ みそ汁	ソフール ごませんべい 麦茶	さつまいも、マヨネーズ、砂糖	卵、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ、豚ひき肉、いわし(煮干し)	みかん缶、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、コーン缶
27	火	カレーピラフ　オレンジ えびフライ　麦茶 トマトとボイルブロッコリー 豆乳ポトフ	★いちごサンド 野菜ジュース	ロールパン、七分つき米、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖	豆乳、鶏もも肉、生クリーム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ミックスベジタブル（冷凍）、ブロッコリー、トマト、にんじん、いちご
28	水	マーボー豆腐　夏みかん かぼちゃのいとこ煮　麦茶 はるさめサラダ 中華スープ	牛乳 ★フルーツポンチ	はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆであずき缶、鶏ひき肉、米みそ	なつみかん、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、トマト、チンゲンサイ、キウイフルーツ、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが
29	木	鮭の西京焼き　キウイ 大根と鶏肉の煮物　麦茶 サラスパサラダ みそ汁	牛乳 ★黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、黒砂糖、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、米みそ、ツナ油漬缶	だいこん、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、サニーレタス、さやえんどう
30	金	鶏肉のトマトソース煮　バナナ キャベツの香り漬け　麦茶 いんげんのソテー みそ汁	牛乳 ★ごはんサンド	七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、いんげん、赤ピーマン、なめこ、こまつな、きゅうり、にんじん、焼きのり、切り干しだいこん、レモン果汁、にんにく
31	土	さつまいもカレー　麦茶 もやしの中華風和え物 わかめスープ オレンジ	牛乳 バナナ	さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏がらスープ	バナナ、オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、しめじ、わかめ、にんにく、しょうが

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	378 kcal	鉄	2.5
たんぱく質	18.8 g	カルシウム	244
脂質	15.2 g	ビタミンC	46
塩分	1.4 g	食物繊維	5

☆献立表の右側に使用する食材を記載しています。アレルギーの可能性のあるもの、または除去してほしい食材がありましたら,栄養士、担任まで申し出て下さい。

☆献立は都合により変更になることもありますのでご了承下さい。また、おやつ欄の★印は手作りおやつの日です。

☆今月の完全給食は、5月2日(金)、27日(火)になりますので、お弁当(ごはん)は不要です。

☆離乳食につきましては、子どもの月齢に合わせて幼児食から取り分けて作りますのでご了承下さい。