

5月の献立

琴の音保育園
(作成者) 管理栄養士: 大田なつき

令和6年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ			おもな材料			日曜	献立名	おやつ			おもな材料						
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前(1・2歳児)			午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり						
1	水 麦ご飯 魚から揚げ甘酢あん 小松菜ちくわ炒め コンスープ フルーツ	Feウエハース	こいのぼりクッキー 牛乳	あか 白身魚 ちくわ きな粉 牛乳	きいろ 精白米 押麦 すりごま 車麩 バター	みどり ビーマン パプリカ 小松菜 人参 キャベツ えのきたけ 小ネギ バナナ	18	土 鶏肉あんかけ丼 きゅうりのおかか和え 味噌汁 大根 フルーツ	Caせんべい メロンパン 牛乳	Caせんべい 鶏もも 刻みのり しらす干し 削り節 牛乳	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる	19	月 チキンカレー トマトときゅうりのピクルス はるさめスープ フルーツ	Feビスケット ココアクッキー 牛乳	あか 鶏もも ●鶏卵 牛乳	きいろ 精白米 じゃがいも ●ルウ はるさめ すりごま 小麦粉 バター	みどり 人参 玉ねぎ 粒コーン缶 トマト きゅうり 小ネギ レーズン みかん
2	木 もちきびご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ともやし炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ ヨーグルト クッキー	バナナ 鶏もも 削り節 わかめ 牛乳	あか 鶏もも 削り節 わかめ 牛乳	きいろ 精白米 もちきび じゃがいも 小麦粉 バター	みどり ブロッコリー ホウレン草 もやし しめじ りんご	20	火 キーマカレー きゅうりの甘酢和え わかめスープ フルーツ	りんご キャロットケーキ 牛乳	りんご 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 牛乳	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる	21	水 ご飯 豚みそ焼肉 ゴーヤーチャンプル(卵) 味噌汁 フルーツ	Feウエハース もちもちボール 牛乳 ゴーヤーの日	あか 豚肉 沖縄豆腐 ●鶏卵 削り節 牛乳	きいろ 精白米 小麦粉	みどり 玉ねぎ トマト ゴーヤー 人参 キャベツ えのきたけ バナナ
7	火 タコライス風 ポテトサラダ(ツナ) 味噌汁 フルーツ	バナナ 給食アイス ウエハース アイスクリームの日	バナナ 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 アイス	あか 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 牛乳	きいろ 精白米 じゃがいも ●マヨネーズ うずまき麩	みどり りんご 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 粒コーン缶 きゅうり 大根 りんご	22	木 納豆味噌ご飯 鮭照り焼き クービーリチー 味噌汁 フルーツ	みかん ゴマクッキー 牛乳 黒糖の日	あか ヒキワリ納豆 豚肉 鮭 削り節 刻み昆布 油揚げ きな粉 牛乳	きいろ 精白米 すりごま 辛くず	みどり みかん 小ネギ 切干大根 人参 ホウレン草 もやし みかん	23	金 ご飯(のり佃煮) さばゴマみそ煮 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	みかん プリン ビスケット	あか さば わかめ	きいろ 精白米	みどり みかん きゅうり 人参 冬瓜 小ネギ みかん	
8	土 豚肉味噌丼ぶり 白菜おかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい 亀の子せんべい 牛乳	Caせんべい 豚肉 削り節 牛乳	あか 豚肉 削り節 牛乳	きいろ 精白米	みどり キャベツ 玉ねぎ ニラ 白菜 人参 冬瓜 小ネギ みかん	24	月 もずく丼ぶり トマトときゅうり和え物 味噌汁 フルーツ	Feビスケット バナナケーキ 牛乳	あか もずく 豚ひき肉 しらす干し 絹ごし豆腐 ●鶏卵 牛乳	きいろ 精白米 ホットケーキミックス	みどり バナナ ピーマン 人参 トマト 粒コーン缶 きゅうり 小松菜 みかん	25	火 ご飯 ポークチャップ 人参しりしり(卵) そうめん汁 フルーツ	りんご 人参クッキー 牛乳	あか 豚肉 ●鶏卵 牛乳	きいろ 精白米 そうめん 小麦粉 バター すりごま	みどり りんご 玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 いんげん 小ネギ バナナ	
13	水 もちきびご飯 魚のタルタル焼き きんぴらごぼう コンスープ フルーツ	Feウエハース ジャムサンド 牛乳	Feウエハース 白身魚 豚肉 牛乳	あか 白身魚 豚肉 牛乳	きいろ 精白米 もちきび ●マヨネーズ しらたき すりごま 食パン	みどり 玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ コーンクリーム缶 粒コーン缶 キャベツ りんご	26	火 ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツ炒め オニオンスープ フルーツ	バナナ オートミールスナック 牛乳	バナナ 木綿豆腐 豚ひき肉 豚肉 牛乳	あか 豚肉 削り節 牛乳	きいろ 精白米 押麦 パン粉 オートミール ●マッシュマロ ●コーンフレーク	みどり 玉ねぎ キャベツ パプリカ ピーマン ホウレン草 椎茸 人参 レーズン バナナ	27	木 プルコギ丼 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 フルーツ	みかん グレープゼリー せんべい 牛乳	あか 豚肉 削り節 わかめ ●牛乳	きいろ 精白米 はるさめ すりごま じゃがいも 小麦粉	みどり みかん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ブロッコリー えのきたけ りんご
14	火 もちきびご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ともやし炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ ヨーグルト クッキー	バナナ 鶏もも 削り節 わかめ 牛乳	あか 鶏もも 削り節 わかめ 牛乳	きいろ 精白米 もちきび じゃがいも 小麦粉 バター	みどり ブロッコリー ホウレン草 もやし しめじ りんご	28	土 ご飯 豆腐チャンプル オクラ和え物 イナムルチ汁 フルーツ	りんご ゴーヤーケーキ 牛乳	りんご 沖縄豆腐 削り節 刻みのり 豚肉 ●カマボコ ●鶏卵 牛乳	あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる	29	月 お子様ランチ 鶏肉から揚げ サラダスパゲティ 味噌汁 フルーツ	Feウエハース お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	あか 鶏もも ●鶏卵 ●ハム 牛乳	きいろ 精白米 小麦粉 スバゲティ ●マヨネーズ うずまき麩	みどり レタス 人参 きゅうり 小松菜 りんご
15	水 タコライス風 ポテトサラダ(ツナ) 味噌汁 フルーツ	バナナ 給食アイス ウエハース アイスクリームの日	バナナ 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 アイス	あか 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ 牛乳	きいろ 精白米 じゃがいも ●マヨネーズ うずまき麩	みどり りんご 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 粒コーン缶 きゅうり 大根 りんご	30	火 もちきびご飯 鶏肉のごま味噌焼き こんにやくソテー もずくスープ フルーツ	Feビスケット ヨーグルトケーキ 牛乳	あか 鶏もも 豚ひき肉 もずく 絹ごし豆腐 ヨーグルト ●鶏卵 牛乳	きいろ 精白米 すりごま 糸こんにやく ホットケーキミックス バター	みどり 人参 いんげん 粒コーン缶 小ネギ みかん	31	金 お弁当	みかん マフィン 牛乳	あか 豚肉 削り節 わかめ ●牛乳	きいろ 精白米 はるさめ すりごま じゃがいも 小麦粉	みどり みかん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ブロッコリー えのきたけ りんご	

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵、■乳の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。