



# 5月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼 食	昼食の食材			調味料他	午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの			
2 月	ごはん・みそ汁 筑前煮 ひじきともやしの和え物	油揚げ・鶏肉・ ひじき	米	玉ねぎ・大根・人参・ 竹の子・ごぼう・椎茸・ きゅうり・もやし	かつおだし・みそ・砂糖・ サラダ油・酒・しょうゆ・ みりん	せんべい・牛乳 牛乳 スイートパンプキン	かぼちゃ・レーズン・ 砂糖・サラダ油
6 20 金	野菜たっぷりキーマカレー キャベツサラダ オレンジ	豚ひき肉・ ワカメ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ キャベツ・キクラゲ・ オレンジ	サラダ油・カレールウ・ 砂糖・酢・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 ピーチゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
7 21 土	ピラフ ポテトサラダ スープ・グレープフルーツ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・コーン・ もやし・チンゲン菜・ きゅうり・グレープフルーツ	サラダ油・コンソメ・塩・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
9 23 月	肉うどん 白菜の磯和え オレンジ	豚肉・のり	うどん	玉ねぎ・椎茸・ほうれん草・ 白菜・人参・オレンジ	めんつゆ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 しらすおにぎり	米・しらす・青のり・塩
10 24 火	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・ブロッコリー 青菜の納豆和え	油揚げ・鶏肉・ 納豆	米	キャベツ・ブロッコリー・ 小松菜・人参	かつおだし・みそ・酒・砂糖・ しょうゆ・ゴマ・サラダ油・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ	バナナ・小麦粉・ サラダ油
11 25 水	ごはん・すまし汁 魚のみそだれがけ・焼きインゲン 大根とツナのゴマ和え	魚(サワラ)・ 豆腐・ツナ	米	小松菜・インゲン・大根・ 人参・とうもろこし	かつおだし・しょうゆ・酒・ 塩・砂糖・みそ・みりん・ エッグフリーマヨネーズ・ ゴマ・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	かぼちゃ・じゃがいも・ 砂糖・片栗粉・ サラダ油・しょうゆ
12 木	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・かぼちゃ・ きゅうり・グレープフルーツ	オリーブ油・サラダ油・ ケチャップ・ソース・塩・ コンソメ・砂糖・片栗粉・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
26 木 誕生会	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・かぼちゃ・ きゅうり・グレープフルーツ	オリーブ油・サラダ油・ ケチャップ・ソース・塩・ コンソメ・砂糖・片栗粉・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ヨーグルトポムポム	小麦粉・りんご・牛乳・ ヨーグルト・砂糖・ サラダ油・レモン汁・ ホイップ
13 27 金	ごはん・みそ汁 豚肉の香り炒め 切干大根煮	豚肉・油揚げ	米	白菜・えのき・玉ねぎ・人参・ 小松菜・長ネギ・切干大根・ 椎茸	かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 おからドーナツ	小麦粉・おから・ サラダ油
14 28 土	鶏肉のネギ塩丼 カリフラワーとトマトのサラダ みそ汁・オレンジ	鶏肉・豆腐	米	小松菜・長ネギ・玉ねぎ おろし生薑・カリフラワー・ トマト・きゅうり・オレンジ	かつおだし・みそ・ サラダ油・塩・みりん・ 鶏がらだし・片栗粉・ しょうゆ・酢・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
16 30 月	ごはん・みそ汁 アジの塩焼き・和え物 里芋の煮物	魚(アジ)・ 豚ひき肉	米・里芋	大根・白菜・きゅうり・人参・ インゲン	かつおだし・みそ・塩・ サラダ油・塩昆布・酒・ ごま油・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 セサミクッキー	小麦粉・砂糖・ゴマ・ サラダ油
17 31 火	山菜きつねうどん 蒸し鶏のゴママヨ和え バナナ	油揚げ・鶏肉	うどん	山菜・大根・長ねぎ・人参・ キャベツ・バナナ	めんつゆ・砂糖・しょうゆ・ 酒・ゴマ・酢・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 焼きおにぎり	米・しょうゆ・みりん・ サラダ油
18 水	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 中華風サラダ	豆腐・ 鶏ひき肉・ツナ	米・春雨	もやし・インゲン・長ねぎ・ 玉ねぎ・椎茸・小ネギ・ナス・ きゅうり・トマト	鶏がらだし・塩・砂糖・ サラダ油・みそ・しょうゆ・ 片栗粉・ごま油・ゴマ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン	小麦粉・砂糖・ さつまいも
19 木	ごはん・みそ汁 筑前煮 ひじきともやしの和え物	油揚げ・鶏肉・ ひじき	米	玉ねぎ・大根・人参・ 竹の子・ごぼう・椎茸・ きゅうり・もやし	かつおだし・みそ・砂糖・ サラダ油・酒・しょうゆ・ みりん	せんべい・牛乳 牛乳 スイートパンプキン	かぼちゃ・レーズン・ 砂糖・サラダ油

★太枠で囲まれている16日、30日(月)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	472kcal(463)	17.5g(15.0)
3～5歳児	586kcal(574)	21.8g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつはのせんべいは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきません。



## 5月 予定献立表(準備)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
2 月	軟飯・みそ汁 筑前煮 ひじきともやしの和え物	鶏肉・ひじき	米	玉ねぎ・大根・人参・竹の子・ごぼう・椎茸・きゅうり・もやし	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん	せんべい・牛乳 牛乳 スイートパンプキン	かぼちゃ・レーズン・砂糖・サラダ油
6 20 金	そぼろあんかけ丼 キャベツサラダ みそ汁・オレンジ	豚ひき肉・ワカメ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・キクラゲ・オレンジ	砂糖・酒・片栗粉・かつおだし・みそ・酢・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 ピーチゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
7 21 土	ピラフ ポテトサラダ スープ・グレープフルーツ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン・もやし・チンゲン菜・きゅうり・グレープフルーツ	コンソメ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
9 23 月	肉うどん 白菜の磯和え オレンジ	豚肉・のり	うどん	玉ねぎ・椎茸・ほうれん草・白菜・人参・オレンジ	めんつゆ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 しらすおにぎり	米・しらす・青のり・塩
10 24 火	軟飯・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・ブロッコリー 青菜の納豆和え	鶏肉・納豆	米	キャベツ・ブロッコリー・小松菜・人参	かつおだし・みそ・酒・砂糖・しょうゆ・ゴマ・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ	バナナ・小麦粉・サラダ油
11 25 水	軟飯・すまし汁 魚のみそだれがけ・インゲン 大根のゴマ和え	魚(サワラ)・豆腐	米	小松菜・インゲン・大根・人参・とうもろこし	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・砂糖・みそ・みりん・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	かぼちゃ・じゃがいも・砂糖・片栗粉・サラダ油・しょうゆ
12 木	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・かぼちゃ・きゅうり・グレープフルーツ	ケチャップ・ソース・塩・コンソメ・砂糖・片栗粉・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
12 26 木 誕生会	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・かぼちゃ・きゅうり・グレープフルーツ	ケチャップ・ソース・塩・コンソメ・砂糖・片栗粉・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 ヨーグルトポムポム	小麦粉・りんご・牛乳・ヨーグルト・砂糖・サラダ油・レモン汁・ホイップ
13 27 金	軟飯・みそ汁 豚肉の香り炒め 切干大根煮	豚肉	米	白菜・えのき・玉ねぎ・人参・小松菜・長ネギ・切干大根・椎茸	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 おからドーナツ(焼)	小麦粉・おから・サラダ油
14 28 土	鶏肉のネギ塩丼 カリフラワーとトマトのサラダ みそ汁・オレンジ	鶏肉・豆腐	米	小松菜・長ネギ・玉ねぎ・おろし生薑・カリフラワー・トマト・きゅうり・オレンジ	かつおだし・みそ・塩・みりん・鶏がらだし・片栗粉・しょうゆ・酢・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
16 30 月	軟飯・みそ汁 アジの塩焼き・和え物 里芋の煮物	魚(アジ)・豚ひき肉	米・里芋	大根・白菜・きゅうり・人参・インゲン	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・塩昆布・酒・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 セサミクッキー	小麦粉・砂糖・ゴマ・サラダ油
17 31 火	山菜うどん 蒸し鶏のさっぱり和え バナナ	鶏肉	うどん	山菜・大根・長ねぎ・人参・キャベツ・バナナ	めんつゆ・砂糖・しょうゆ・酒・ゴマ・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 焼きおにぎり	米・しょうゆ・みりん・サラダ油
18 水	軟飯・中華スープ マーボー豆腐 中華風サラダ	豆腐・鶏ひき肉	米・春雨	もやし・インゲン・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ・ナス・きゅうり・トマト	鶏がらだし・塩・砂糖・みそ・しょうゆ・片栗粉・ゴマ・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン	小麦粉・砂糖・さつまいも
19 木	軟飯・みそ汁 筑前煮 ひじきともやしの和え物	鶏肉・ひじき	米	玉ねぎ・大根・人参・竹の子・ごぼう・椎茸・きゅうり・もやし	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん	せんべい・牛乳 牛乳 スイートパンプキン	かぼちゃ・レーズン・砂糖・サラダ油

★太枠で囲まれている14日(木)は、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

午前おやつのは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



## 5月 予定献立表(離乳)



### えがお保育園

日付 曜日	離乳初期 5~6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
	午前食		午後食		午後食	
2 月	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ・人参)	やわらか粥・みそ汁(玉ねぎ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・大根・人参・きゅうり)	やわらか粥・スープ(大根・椎茸) かぼちゃのやわらかしらす煮 (しらす・かぼちゃ・もやし)	お粥・みそ汁(玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・大根・人参・きゅうり)	お粥・スープ(大根・椎茸) かぼちゃのしらす煮 (しらす・かぼちゃ・もやし)	
6 20 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・玉ねぎ・人参)	やわらか粥・オレンジ やわらか具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース)	やわらか粥・みそ汁(じゃがいも・ワカメ) 白身魚とキャベツのやわらか煮 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	お粥・オレンジ 具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース)	お粥・みそ汁(じゃがいも・ワカメ) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・キャベツ・人参)	
7 21 土	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・玉ねぎ)	やわらか具入り粥(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン) スープ(もやし・チンゲン菜) グレープフルーツ	やわらか粥・みそ汁(玉ねぎ・コーン) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・じゃがいも・人参・きゅうり)	具入り粥(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン) スープ(もやし・チンゲン菜) グレープフルーツ	お粥・みそ汁(玉ねぎ・コーン) しらすと野菜の煮物 (しらす・じゃがいも・人参・きゅうり)	
9 23 月	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (ほうれん草・白菜・玉ねぎ)	やわらか煮込みうどん (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草) オレンジ	やわらか粥・みそ汁(ほうれん草・麩) しらすと白菜のやわらか煮 (しらす・白菜・人参)	煮込みうどん (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草) オレンジ	お粥・みそ汁(ほうれん草・麩) しらすと白菜の煮物 (しらす・白菜・人参)	
10 24 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・ブロッコリー・人参)	やわらか粥・みそ汁(キャベツ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・人参)	やわらか粥・スープ(ワカメ・マカロニ) 納豆のやわらか青菜煮 (納豆・小松菜・人参)	お粥・みそ汁(キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・ブロッコリー・人参)	お粥・スープ(ワカメ・マカロニ) 納豆の青菜煮 (納豆・小松菜・人参)	
11 25 水	つぶし粥 白身魚と野菜のつぶし煮 (魚(タラ)・大根・インゲン)	やわらか粥・すまし汁(豆腐・小松菜) 白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・人参)	やわらか粥・みそ汁(かぼちゃ・インゲン) じゃがいものやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・小松菜)	お粥・すまし汁(豆腐・小松菜) 白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・人参)	お粥・みそ汁(かぼちゃ・インゲン) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・小松菜)	
12 木	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ・玉ねぎ)	やわらかトマトにゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) グレープフルーツ	やわらか粥・みそ汁(人参・玉ねぎ) しらすとかぼちゃのやわらか煮 (しらす・かぼちゃ・きゅうり)	トマトにゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) グレープフルーツ	お粥・みそ汁(人参・玉ねぎ) しらすとかぼちゃの煮物 (しらす・かぼちゃ・きゅうり)	
26 木 誕生会	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ・玉ねぎ)	やわらかトマトにゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) グレープフルーツ	やわらか粥・みそ汁(人参・玉ねぎ) しらすとかぼちゃのやわらか煮 (しらす・かぼちゃ・きゅうり)	トマトにゆうめん (そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) グレープフルーツ	お粥・みそ汁(人参・玉ねぎ) しらすとかぼちゃの煮物 (しらす・かぼちゃ・きゅうり)	
13 27 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (白菜・インゲン・人参)	やわらか粥・みそ汁(白菜) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜)	やわらか粥・スープ(麩・長ネギ) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・インゲン・切干大根)	お粥・みそ汁(白菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜)	お粥・スープ(麩・長ネギ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・インゲン・切干大根)	
14 28 土	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・小松菜・玉ねぎ)	やわらか粥・みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	やわらか粥・スープ(ワカメ・小松菜) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・カリフラワー・トマト・きゅうり)	青菜のそぼろ粥(鶏ひき肉・小松菜・長ネギ) みそ汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	お粥・スープ(ワカメ・小松菜) しらすと野菜の煮物 (しらす・カリフラワー・トマト・きゅうり)	
16 30 月	つぶし粥 白身魚と野菜のつぶし煮 (魚(タラ)・大根・インゲン)	やわらか粥・みそ汁(大根) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・インゲン・人参)	やわらか粥・スープ(人参・インゲン) 里芋のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・里芋・大根)	お粥・みそ汁(大根) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・インゲン・人参)	お粥・スープ(人参・インゲン) 里芋のそぼろ煮 (鶏ひき肉・里芋・大根)	
17 31 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・大根・人参)	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・大根・長ネギ・人参) バナナ	やわらか粥・みそ汁(大根・長ネギ) しらすとキャベツのやわらか煮 (しらす・キャベツ・人参)	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・大根・長ネギ・人参) バナナ	お粥・みそ汁(大根・長ネギ) しらすとキャベツの煮物 (しらす・キャベツ・人参)	
18 水	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・さつまいも・玉ねぎ)	やわらか粥・スープ(春雨・インゲン) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・玉ねぎ・小ネギ・もやし)	やわらか粥・みそ汁(さつまいも) 挽肉のやわらかトマト煮 (鶏ひき肉・ナス・きゅうり・トマト)	お粥・スープ(春雨・インゲン) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・小ネギ・もやし)	お粥・みそ汁(さつまいも) 挽肉のトマト煮 (鶏ひき肉・ナス・きゅうり・トマト)	
19 木	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ・人参)	やわらか粥・みそ汁(玉ねぎ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・大根・人参・きゅうり)	やわらか粥・スープ(大根・椎茸) かぼちゃのやわらかしらす煮 (しらす・かぼちゃ・もやし)	お粥・みそ汁(玉ねぎ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・大根・人参・きゅうり)	お粥・スープ(大根・椎茸) かぼちゃのしらす煮 (しらす・かぼちゃ・もやし)	

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。