

令和6年5月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主 食	献 立 名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ポークカレー、ゆでアスパラマヨネーズあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめスティックケーキ	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、マヨネーズ 油、米粉スティックケーキ	玉葱、人参、果物 グリーンアスパラ
2	木	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンライス、ポイルウインナー そくせきづけ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう こいのぼりケーキ	鶏肉、ウインナー 牛乳	米、油、バター 食パン、ホットクリーム	玉葱、人参、グリーンピース缶 トマト、パセリ、きゅうり、レモン
3	金	けんぼうきねんぴ						
4	土	みどりのひ						
5	日	こどものひ						
7	火	むぎちゃ おかし	パ ン	とりのあんずしょうゆやき、ポテトサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ マカロニきなこ	鶏肉、ハム 牛乳、きな粉	パン、油、じゃが芋 マヨネーズ、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、人参、コーン パイン
8	水	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのみそがらめ、やさいのおかかあえ とうふかきたまじる	ぎゅうにゅう ふかしもち	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、麦、油、三温糖 じゃが芋	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
9	木	むぎちゃ おかし	め ん	きつねうどん、おひたし、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも肉、油揚げ なると、チーズ、牛乳	生うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
10	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのカレーやき、ごもくきんぴら そくせきづけ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マラーカオ	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、油、ざらめ マラーカオ	ごぼう、人参、いんげん キャベツ、きゅうり
13	月	むぎちゃ おかし	め ん	スパゲティミートソース、スティックきゅうり ヨーグルト、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚挽肉、粉チーズ ヨーグルト、牛乳	スパゲティ、油 バター	玉葱、人参、ピーマン トマト、きゅうり
14	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねやき、あおなコーンおかかあえ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう にんじんむしパン	鶏挽肉、大豆水煮 牛乳、豆乳	米、麦、パン粉、油 ざらめ、ミックス粉	玉葱、青菜、人参 コーン、果物
15	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ポークカレー、ゆでアスパラマヨネーズあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめスティックケーキ	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、マヨネーズ 油、米粉スティックケーキ	玉葱、人参、果物 グリーンアスパラ
16	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さんしょくどん、きゃべつみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	鶏挽肉、卵、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、三温糖、油 カステラ	人参、ほうれん草 キャベツ
17	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、大豆水煮、ひじき ちくわ、豆腐、牛乳	米、麦、ざらめ お米スイートポテト	人参、ごぼう、玉葱
20	月	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりドライカレー、スティックきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚挽肉、大豆水煮 粉チーズ、牛乳	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参 もやし、きゅうり、トマト、きゅうり
21	火	むぎちゃ おかし	パ ン	とりのあんずしょうゆやき、ポテトサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	むぎちゃ マカロニきなこ	鶏肉、ハム 牛乳、きな粉	パン、油、じゃが芋 マヨネーズ、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、人参、コーン パイン
22	水	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのみそがらめ、やさいのおかかあえ とうふかきたまじる	ぎゅうにゅう ふかしもち	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、麦、油、三温糖 じゃが芋	もやし、ほうれん草 人参、ねぎ
23	木	むぎちゃ おかし	め ん	きつねうどん、おひたし、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも肉、油揚げ なると、チーズ、牛乳	生うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
24	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのカレーやき、ごもくきんぴら そくせきづけ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マラーカオ	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、油、ざらめ マラーカオ	ごぼう、人参、いんげん キャベツ、きゅうり
27	月	むぎちゃ おかし	め ん	スパゲティミートソース、スティックきゅうり ヨーグルト、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	豚挽肉、粉チーズ ヨーグルト、牛乳	スパゲティ、油 バター	玉葱、人参、ピーマン トマト、きゅうり
28	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねやき、あおなコーンおかかあえ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう にんじんむしパン	鶏挽肉、大豆水煮 牛乳、豆乳	米、麦、パン粉、油 ざらめ、ミックス粉	玉葱、青菜、人参 コーン、果物
29	水	むぎちゃ おかし	パ ン	とりとレバーのケチャップあえ スパゲティサラダ、ぎゅうにゅう	ヨーグルト くだもの	レバー、鶏肉、ハム 牛乳、ヨーグルト	パン、片栗粉、油 三温糖、スパゲティ	きゅうり、人参、玉葱 コーン、果物
30	木	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さんしょくどん、きゃべつみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	鶏挽肉、卵、豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、三温糖、油 カステラ	人参、ほうれん草 キャベツ
31	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、大豆水煮、ひじき ちくわ、豆腐、牛乳	米、麦、ざらめ お米スイートポテト	人参、ごぼう、玉葱

〇土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

【季節の食事 端午の節句】

端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないよう願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代。武家の間で跡継ぎの男子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事として定着していきました。ちなみに5月5日はこどもの日。こどもの日は日本における国民の祝日の一つで「こどもの人格を尊重し、こどもの幸福を考える日」として制定されています。端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に、柏餅があります。上新粉の餅に餡を詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が成長するのを待って冬の間に古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

【新年度が始まり、1か月が経ちました】

新緑にすがすがしさを感じ、過ごしやすく、外遊びが心地よい季節ですね。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も活き活きとしています。

※都合により献立を変更することがあります。

5月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	446	565
たんぱく質 g	19.6	25.9
脂 質 g	14.1	20.4
カルシウム g	215	320
鉄 mg	1.9	2.2
ビタミンC mg	17	23
食塩相当量 g	1.5	1.9