



# 令和5年 5月 献立表



✿献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質  (力になる 黄の食品)	たんぱく質  (血になる 赤の食品)	ビタミン  (体を整える 緑の食品)	アレルギー				
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
1	月	ぎゅうにゅう おかし	キーマカレー きやべつとじゃこのわふうサラダ	ぎゅうにゅう 乳児クラス:むしパン 幼児クラス:まっちゃんむしパン	510	410	17.0	13.6	16.5	13.0	2.7	2.4	ごはん	とり ひきにく	きやべつ		○	○		
2	火	ぎゅうにゅう おかし	ちゃんぽんうどん じゃがいものタラマヨあえ	ぎゅうにゅう こいのぼりクッキー	441	330	14.0	11.2	13.3	10.6	2.8	2.3	うどん	ぶたにく	しいたけ		○	○		
6	20 土	むぎちゃ おかし	ぎゅうどん みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	410	330	10.6	8.5	15.3	12.2	1.1	0.9	ごはん	ぎゅうにく	ほうれんそう			※		
	22 月	ぎゅうにゅう おかし	マーボー豆腐 カラフルピーマンのあえもの すましじる	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	390	315	13.4	10.7	11.0	9.0	2.3	1.8	ごはん	とうふ ぶた ひきにく	ピーマン		○	○		
9	23 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう こくとうロール やきそばサラダ トマトとほうれんそうのスープ	むぎちゃ そらまめのまぜごはん	550	390	16.0	12.4	30.0	20.0	2.1	1.6	こくとう ロール	ぶたにく	トマト	○	○			
10	24 水	ぎゅうにゅう おかし	かじきのしょうがやき さんしょくナムル もずくのみそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	370	295	18.0	13.7	7.0	5.7	1.5	1.2	ごはん	かじき	ほうれんそう	※	○	○	※	※
11	25 木	ぎゅうにゅう おかし	ミートソーススパゲッティ かいそうサラダ レモンラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう じゃこのリトースト	470	380	20.0	16.0	12.0	9.4	2.8	2.2	スパゲッティ	ぶた ひきにく	トマト		○	○		
12	26 金	ぎゅうにゅう おかし	とりとしんじゃがのてりに いんげんのごまマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう ねぎみそにゅうめん	500	400	16.0	13.0	17.0	14.0	2.8	2.4	ごはん	とりにく	いんげん		○	○		
13	27 土	むぎちゃ おかし	やきうどん にらともやしのスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	325	260	9.0	7.2	10.0	7.6	2.6	1.8	うどん	ぶたにく	にら			※		
15	29 月	ぎゅうにゅう おかし	ホイコーロー ひじきサラダ みそしる	ぎゅうにゅう トマトペンネ	443	350	15.0	11.3	14.0	11.2	2.3	1.8	ごはん	ぶたにく	にんじん		○			
16	30 火	ぎゅうにゅう おかし	ゆかりごはん ぶたにくのしゃぶしゃぶふう たけのこのにも みそしる	ラッシー おかし フルーツ	410	310	15.3	12.0	9.5	7.6	1.8	1.4	ごはん	ぶたにく	たけのこ	※	○	※	※	※
17	31 水	ぎゅうにゅう おかし	グリーンピースごはん アジフライ サラダな えのきとわかめのすのもの みそしる	ぎゅうにゅう フルーツゼリー	390	342	18.0	15.3	7.0	9.0	1.9	1.5	ごはん	乳児: しろみぎかな 幼児:アジ	えのきだけ		○	○		
18	木	ぎゅうにゅう おかし	ちゃんぽんうどん じゃがいものタラマヨあえ マンゴーラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう そばめしチャーハン	520	416	18.0	14.3	16.7	13.4	2.7	2.4	うどん	ぶたにく	きやべつ		○	○		
19	金	ぎゅうにゅう おかし	キーマカレー きやべつとじゃこのわふうサラダ ラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゅうにゅう 乳児クラス:むしパン 幼児クラス:まっちゃんむしパン	622	500	22.0	17.5	21.2	17.0	2.8	2.1	ごはん	とり ひきにく	トマト		○	○		
誕生会	8 月	ぎゅうにゅう おかし	てづくりふりかけ わふうハンバーグ スナップエンドウ ミントマト こんさいのみそしる	むぎちゃ かしわもちふうどらやき	460	370	19.0	15.0	12.0	9.6	2.2	1.8	ごはん	ぶた ひきにく とうふ	スナップ えんどう	3歳~ ○		○		

## \*ほいくえんのおやつ\*

ホットケーキミックスで作ろう！手作り蒸しパン

材料 カップ5個分

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・砂糖 大さじ1
- ・豆乳 100ml
- ・サラダ油 大さじ1
- ・お好みの具材・・・レーズン・チーズ・チョコチップ・きなこ・ココア・抹茶など適量



## \*作り方\*

- ①ボウルにホットケーキミックス・豆乳・サラダ油・砂糖・お好みの具材を合わせ、よく混ぜる。
- ②耐熱のカップやトレーにいれ、蒸気の上があった蒸し器または、湯の入ったフライパンにお皿を逆さにし、その上に並べて7~8分蒸す。竹串をさして生地が付かなければ完成!\*



## 5月5日はこどもの日/端午の節



- 子どもたちの健やかな成長を願う日です。この日に食べるのが、「かしわもち」。
- かしわの葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないので、健やかな成長と子孫繁栄の願いを込めて、このかしわの葉でつつんだお餅を食べるようになったそうです。
- また、菖蒲湯に入るのは、菖蒲の強い香りや効能が災いを払うと考えられていたからです。保育園では、鯉のぼりや五月人形を飾っています。ぜひご覧ください☆