



令和6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	保育園の一日の栄養量								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					
					0.1歳クラスは朝おやつのお菓子分も含まれています											卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	ピーナッツ
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)										
幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児												
1	水	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 フルーチェ おかし	535	545	18.3	18.8	18	21.6	2.2	2.1	ごはん	ぶたにく	きゃべつ	※	○	※	※	※	※
2	木	ぎゅうにゅう おかし	ハヤシライス にんじんフレンチサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ	660	600	23	21.4	22	22	2.3	1.7	ごはん	ぎゅうにく	にんじん		○				
20	月	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう デニッシュパン ラザニア とうにゅうみそスープ	むぎちゃ ツナとしめじのピラフ	670	610	21.1	19.5	34.0	31.3	2.7	2.3	デニッシュ パン	ぶた ひきにく	にんじん	○	○				
7	21 火	ぎゅうにゅう おかし	新メニュー さわらのカレーマヨやき ほうれんそうのおかかポンずあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	695	625	27.5	25.0	24.6	24.0	2.0	1.7	ごはん	さわら	ほうれんそう	※	○	※	※	※	※
22	水	ぎゅうにゅう おかし	ハヤシライス にんじんフレンチサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ	670	500	25	17.4	21.7	19	2.2	2.0	ごはん	ぎゅうにく	にんじん		○				
9	23 木	ぎゅうにゅう おかし	ちゃんぽんうどん しんじゃがのしおこんぶマヨあえ オレンジラッシー	ぎゅうにゅう あげパン	611	564	21.4	20.0	28.0	26.7	2.3	2.0	うどん	ぶたにく	ねぎ	○	○				
10	24 金	ぎゅうにゅう おかし	じゃこふりかけ とりのレモンやき ごもくに みそしる	新メニュー ぎゅうにゅう 乳児)ホットケーキ 幼児)シリアルバー	660	502	29.0	25.7	16.5	16.0	2.5	1.9	ごはん	とりにく	ごぼう		○				
11	25 土	むぎちゃ おかし	ぶたてりどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	564	475	17.0	14.0	15.0	13.5	2.2	1.7	ごはん	ぶたにく	ピーマン						
13	27 月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくのしゃぶしゃぶふう かぼちゃサラダ みそしる	ぎゅうにゅう チヂミ	690	625	27.0	24.0	26.0	24.5	2.5	2.2	ごはん	ぶたにく	かぼちゃ		○				
14	28 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう きゅうりハムサンド わふうマカロニサラダ ピシソワーズ	むぎちゃ そらまめのまぜごはん	616	567	20.8	19.6	19.2	19.5	2.3	2.0	しよく パン	ハム	きゅうり		○				
15	29 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 わかめのすのもの みそしる	むぎちゃ みずようかん	425	440	18.3	18.7	8.0	13.1	2.4	1.9	ごはん	あじ	サラダな		0.1歳 ○				
16	30 木	ぎゅうにゅう おかし	ミートソーススパゲッティ いんげんとベーコンのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう 乳児)むしパン 幼児)まっちゃんむしパン	615	570	22.7	21	23.5	23	2.6	2.3	スパゲッ ティ	ぶた ひきにく	いんげん		○				
17	31 金	ぎゅうにゅう おかし	チキンカレー もやしのごまみそあえ マンゴーラッシー	ぎゅうにゅう ためきおおむぎめん	640	590	23.8	21.8	17.0	18.0	2.3	1.8	ごはん	とりにく	こまつな		○				
18	土	むぎちゃ おかし	レタスチャーハン ちゅうかスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	490	417	12.5	10.2	13.2	12.0	0.8	0.7	ごはん	びた ひきにく	レタス						
誕生会	8 水	ぎゅうにゅう おかし	さくらえびのたきこみごはん こいのぼりバーグ アスパラガス トマト みそしる	0歳むぎちゃ 1歳~りんごジュース プリンアラモード	620	615	22.0	22.0	18.0	21.0	2.6	2.2	ごはん	ぶた ひきにく	アスパラ ガス		○				

★今月の新メニュー★

- 5月7.21日 さわらのカレーマヨ焼き
- 5月10.24日 シリアルバー お楽しみに 🌸

5月5日は
こどもの日/端午の節句



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 🌸

