

令和6年度5月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ごはん チンジャオロースー ざつまいものオレンジ煮 みそ汁(ネギ キャベツ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/かたくり 粉/サラダ油/砂糖/ざつ まいも/有塩バター/ホッ トケーキの素	豚モモ/みそ/牛乳	人参/ピーマン/もやし /たけのこ(ゆで)/オリ ンジジュース/ねぎ/ キャベツ	★ココア蒸しパン 牛乳	
2 木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 人参サラダ みそ汁(もやし あげ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ 砂糖/サラダ油/源氏パイ /カリボテミニ	鶏肉モモ/みそ/油揚 げ/牛乳	パイン缶/玉ねぎ/人参 /きゅうり/干しぶどう /もやし	鉄塩せん 麦茶 源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
7 火	うどん 大豆入りかき揚げ 大根の中華和え すまし汁(ねぎ カマボコ) 麦茶	かほちゃポーロ/うどん/ 薄力粉/サラダ油/ごま油 /砂糖/食パン/エックケ ア	大豆水煮/ウィンナー /かまぼこ/ツナ/牛 乳	玉ねぎ/ピーマン/人参 /大根/きゅうり/ねぎ	★ツナサンド 牛乳	
8 水	ごはん ゆであいカレー(チキン) すき昆布の炒め煮 オレンジ 麦茶	鉄塩せん/こめ/じゃがい も/サラダ油/有塩バター /薄力粉/しらたき/砂糖 /ホットケーキの素/キャ ラメルシュガー	鶏肉モモ/牛乳/すき 昆布/焼き竹輪	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/オレンジ	鉄塩せん 麦茶 ★キャラメルパウンドケーキ 牛乳	
9 木	ごはん カレイのごまだれ焼き ほうれん草のナムル すまし汁(わかめ ぶ) 麦茶	こめ/サラダ油/砂糖/白 いりごま/ごま油/すりご ま(白)/麩	まがれい/ロースハム	ほうれんそう/もやし/ わかめ	鉄塩せん 麦茶 ★おにぎり 麦茶	
10 金	ごはん チリコンカーン フレンチサラダ スープ(コーン ベーコン) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/砂糖/メープルビ スケット/あまからせん	大豆水煮/豚ひき肉/ ベーコン/牛乳	玉ねぎ/人参/トマト缶 詰/キャベツ/きゅうり /みかん缶/干しぶどう /コーン	鉄塩せん 麦茶 ★メープルビスケット あまからせん 牛乳	
11 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(玉ねぎ ぶ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/せんべい	豚モモ/みそ	玉ねぎ/キャベツ/きゅ うり/コーン	鉄塩せん 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
13 月	ごはん 肉じゃが 海藻サラダ みそ汁(あげ なめこ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/肉じゃが/サラダ油/ 砂糖/すりごま(白)/ ごま油/ホットケーキの素	豚モモ/ツナ/みそ/ 油揚げ/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/きゅうり/干ひ じき/わかめ/なめこ/ オレンジジュース	鉄塩せん 麦茶 ★むらさきいもせんべい 麦茶	
14 火	ごはん 鮭のムニエル(乳児:カレイ) 変わりきんぴら みそ汁(なす 豆腐) 麦茶	かほちゃポーロ/こめ/薄 力粉/有塩バター/サラダ 油/砂糖/ヘアビスケット /サクッとあられ	さげ/カレイ/焼きち くわ/豆腐/みそ/牛 乳	レモン果汁/大根/人参 /グリーンピース/なす	鉄塩せん 麦茶 ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
15 水	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとみかんのサラダ みそ汁(ねぎ 大根) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/か たくり粉/サラダ油/すり ごま(白)/ごま油/パイ シート/グラニュー糖	鶏肉モモ/みそ/牛乳	キャベツ/人参/きゅ うり/塩昆布/ねぎ/大根	鉄塩せん 麦茶 ★ジュカースティックパイ 牛乳	
16 木	パンネミートソース キャベツとみかんのサラダ スープ(コーン ベーコン) りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ/ペンネ /サラダ油/有塩バター/ 薄力粉/砂糖/ホットケ ーキの素	豚ひき肉/ベーコン/ 牛乳/ホイップクリ ーム	玉ねぎ/トマト缶詰/グ リーンピース/キャベツ/ きゅうり	鉄塩せん 麦茶 ★誕生日カップケーキ 牛乳	
17 金	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁(ぶ わかめ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/かたくり粉/砂糖 /麩/一口ビスケット/も ち小丸	豚モモ/みそ/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ピー マン/日本かほちゃ/わ かめ	鉄塩せん 麦茶 アンパンマン一口ビスケット もち小丸 牛乳	
18 土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/ご ま油/クッキー	豚モモ/みそ	玉ねぎ/ピーマン/キャ ベツ/塩昆布/ねぎ/も やし	鉄塩せん 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
20 月	ごはん ハンバーグ(照焼ソース) 切干大根の炒め煮 みそ汁(キャベツ 玉ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/かたくり粉/砂糖/サ ラダ油	豚ひき肉/焼きちくわ/ みそ/牛乳/きな粉	玉ねぎ/切干しいこん /人参/キャベツ	鉄塩せん 麦茶 ★むらさきいもせんべい 麦茶	
21 火	まめくらのパン チキンマカロニグラタン キャベツとパインのサラダ スープ(わかめ 豆腐) 麦茶	かほちゃポーロ/まめくら パン/マカロニ/サラダ油 /有塩バター/薄力粉/パ ン粉/砂糖/こめ	鶏肉モモ/牛乳/粉 チーズ/豆腐/ツナ	玉ねぎ/キャベツ/きゅ うり/パイン缶/わかめ /塩昆布	鉄塩せん 麦茶 ★ツナ昆布ごはん 麦茶	
		(以上児)	エネルギー 505kcal	脂質 16.4g	たんぱく質 19.4g	食塩相当量 1.4g
		(未満児)	エネルギー 391kcal	脂質 13.7g	たんぱく質 15.0g	食塩相当量 1.2g

令和6年度5月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 水	ごはん 肉団子のパン粉蒸し 春雨の中華サラダ わかめの生姜スープ 麦茶	鉄塩せん／こめ／かたくり粉／ごま油／パン粉／はるさめ／砂糖／小町麩／有塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉／ロースハム／牛乳	椎茸／玉ねぎ／きゅうり／もやし／人参／ねぎ／わかめ	★おふのシュガーラスク 牛乳	
23 木	ごはん ゆうあいカレー（キーマ） ひじきの炒り煮 オレンジゼリー 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／しらたき／砂糖／オレンジゼリー	豚ひき肉／牛乳／油揚げ	玉ねぎ／人参／干ひじき／グリーンピース／炊き込みわかめ	★おにぎり 麦茶	
24 金	ごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのおかか和え みそ汁（ふ たまねぎ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／源氏パイ／カリボテミニ	押豆腐／鶏ひき肉／糸けつり／みそ／牛乳	玉ねぎ／ブロッコリー／きゅうり／人参	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
25 土	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー 麦茶	クッキー／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／エッグケア／ゼリー／せんべい	豚モモ／牛乳／ツナ	玉ねぎ／人参／グリーンピース／ブロッコリー／コーン	クッキー ピーズせんべい 麦茶	
27 月	ごはん 煮魚（カレイ） ほうれん草のサラダ みそ汁（ねぎ 油あげ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／砂糖／サラダ油	カレイ／ツナ／みそ／油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／きゅうり／玉ねぎ／ねぎ／みかん缶／パイン缶／黄桃缶／バナナ	★フルーツボンチ 牛乳	
28 火	バターロール 鶏肉のトマト煮込み キャベツとツナのサラダ スープ（ベーコン 人参） 麦茶	かぼちゃポーロ／バターロール／サラダ油／砂糖／こめ／ごま油	鶏肉モモ／ツナ／ベーコン／豚ひき肉	玉ねぎ／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／人参	★ジュシー（沖縄風ご飯） 麦茶	
29 水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ もやしときゅうりのおかか和え すまし汁（鶏肉 ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッグケア／砂糖	カレイ／みそ／糸けつり／鶏肉モモ	もやし／きゅうり／人参／ねぎ	★おにぎり 麦茶	
30 木	ごはん 鶏肉の寄せ焼き あけほのポテト みそ汁（チンゲンサイ えのき） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／ごま油／じゃがいも／エッグケア／マカロニ	鶏ひき肉／みそ／きな粉／牛乳	玉ねぎ／えのきたけ／チンゲンサイ	★マカロニきなこと 牛乳	
31 金	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツと人参の和えもの すまし汁（ふ ねぎ） 麦茶	畑のクラッカー／こめ／砂糖／サラダ油／ごま油／麩／メープルビスケット／あまからせん	鶏肉モモ／みそ／牛乳	キャベツ／人参／焼きのり／ねぎ	メープルビスケット あまからせん 牛乳	

◎今月の“旬”な～んだ？【5月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「春キャベツ」です。

<キャベツ>

胃腸を守る栄養素が特徴
季節ごとの味わいも楽しんで
調理用途の広さから人気が高まり、ダイコンに次いで生産量の多い野菜です。1年中、栽培されていますが、季節ごとに特徴があります。
冬キャベツは葉がしっかりと巻いていて、甘みがあるので煮込み料理に最適。春キャベツは、巻きがゆるく、葉が軟らかいので生食に向きます。また夏場は、高冷地で栽培される夏秋キャベツが出回ります。

・キャベツの栄養

ビタミンUが含まれていることが特徴的。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。
ビタミンCやカロテンも豊富。ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれるので、大切にいただきましょう。

・キャベツの選び方

春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽いものを。それ以外は、葉がしっかりと巻いて重く感じるものが良品です。
また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。



日頃から多く取られている食材です。