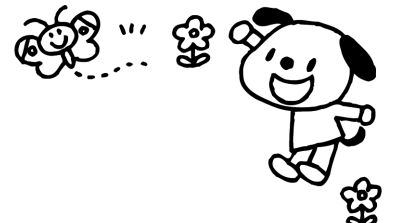


れいわ ねんど
令和8年度

がつこんだてよていひょう

5月献立予定表 (ばら組~ふじ組)



やまぎし えん
山岸こども園

日曜日	昼食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1金	わかめしらすごはん すまし汁 こいのぼりハンバーグ ブロッコリーおかかかえ かぼちゃバター煮	お麩ラスク 牛乳	しらす とうふ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ きなこ	こめ ごま ぶ パンこ バター グラニューとう	えのき ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー かぼちゃ	556	25.3	22.7	1.7
2土	ごはん 五目みそ汁 さばのごま味噌焼き さつま芋うま煮 昆布佃煮 パナナ	あんマーガリンパン 牛乳	とうふ さば こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さつまいも パン	もやし えのき にんじん こまつな しょうが しいたけ こんぶ パナナ	636	26.4	18.1	1.7
4月	みどりの日								
5火	こどもの日								
6水	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
7木	食パン むら雲スープ タンドリーチキン もやしのナムル パナナ	きつねうどん	ぶたにく たまご チーズ とりにつく ヨーグルト あぶらあげ かつおぶし	パン マーガリン かたくりこ ごまあぶら うどん	キャベツ にんじん こまつな きゅうり もやし パナナ ねぎ	478	22.0	17.8	2.2
8金	ごはん 味噌汁 (豆腐/葱) ミートローフ 野菜炒め 粉ふき芋	バナナクッキー 牛乳	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう ウィナー たまご	こめ パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ねぎ わかめ コーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし あおのり パナナ	520	19.7	19.0	72.7
9土	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) パナナ ほっけ塩焼き ひじきの煮物 昆布佃煮	ジャムマーガリンパン 牛乳	とうふ ほっけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら	こまつな たまねぎ にんじん ひじき こんぶ パナナ	570	22.5	20.4	1.7
11月	ごはん わかたけ汁 ポークカレー 白身魚のハーブ焼き 三色ごま和え	中華風炊き込みおこわ 牛乳	かつおぶし ぶたにく ホキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごま もちごめ ごまあぶら	たけのこ わかめ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし しいたけ	586	25.7	15.8	2.0
12火	ごはん 野菜スープ 干草焼 スパゲティソテー パナナ	ココアフレンチトースト 牛乳	ベーコン とうふ ツナ たまご ウィナー スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ あぶら スパゲティ バター パン マーガリン	にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ たら グリンピース マッシュルーム パナナ	593	21.7	19.3	1.5
13水	ごはん 味噌汁 (豆腐/玉葱) オレンジ ちくわとかぼちゃの天ぷら 豚肉とれんこん炒め	焼きそば 牛乳	とうふ ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら ちゅうかめん	たまねぎ わかめ かぼちゃ にんにく れんこん にんじん もやし ピーマン きくらげ オレンジ キャベツ	543	24.4	13.5	1.8
14木	ロールパン コーンチャウダー パナナ ホキの南蛮漬け ほうれんそうナムル	きのこスパゲティ 牛乳	とりにつく スキムミルク ホキ ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら スパゲティ	にんじん パセリ たまねぎ コーン きゅうり ねぎ ほうれんそう もやし パナナ えのき しめじ	499	25.2	17.6	1.8
15金	ごはん どさんこ汁 豆腐の五目あん マカロニサラダ パナナ	ピザトースト 牛乳	ぶたにく とうふ とりにつく チーズ ウィナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも バター かたくりこ あぶら マカロニ パン	しょうが にんにく にんじん もやし コーン たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ パナナ ピーマン	602	24.8	20.8	2.0
16土	ごはん 味噌汁 (ふ/もやし) 白身魚西京焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮 パナナ	あんマーガリンパン 牛乳	ホキ こうやどうふ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ぶ パン	もやし にんじん はくさい ひじき こんぶ パナナ	568	24.0	16.0	1.6
18月	ごはん もやしスープ 揚げレバーの甘酢あえ 切干大根コンソメ煮 かぼちゃサラダ	五目おこわ 牛乳	あぶらあげ かつおぶし ぶたレバー ベーコン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら もちごめ	もやし えのき にんじん こまつな しょうが コーン だいこん かぼちゃ きゅうり しいたけ	595	21.6	18.3	1.5
19火	ごはん 味噌汁 (厚揚げ/小松菜) さばのカレー焼き 春雨サラダ ひじきそぼろ	シュガートースト 牛乳	あつあげ さば とりにつく ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ごまあぶら ごま あぶら パン マーガリン グラニューとう	こまつな だいこん たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ひじき しょうが	495	23.1	15.7	1.9
20水	ごはん そうめん汁 鶏もも照り焼き 切干大根サラダ オレンジ	がんづき 牛乳	あぶらあげ かつおぶし とりにつく ぎゅうにゅう たまご	こめ そうめん こむぎこ うどん くらざとう ごま	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう だいこん きゅうり オレンジ	532	21.7	14.8	2.0
21木	〈誕生会メニュー〉 アンパンマンライス 卵スープ 鶏ごまみそ焼き ブロッコリーごま和え いちご	ケーキ 牛乳	ぶたにく ウィナー たまご かつおぶし とりにつく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター ごま	たまねぎ にんじん ピーマン トマト レーズン のり えのき わかめ ブロッコリー いちご みかん	630	25.2	27.0	2.1
22金	ごはん 味噌汁 (人参/大根) 松風焼き じゃが芋ツナ煮 オレンジ	フレーククッキー 牛乳	とりにつく たまご ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク	こめ パンこ ごま じゃがいも こむぎこ マーガリン	わかめ だいこん にんじん たまねぎ しょうが グリンピース オレンジ	558	21.7	17.1	1.6
23土	ごはん 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ さば塩こうじ焼き 切干大根の煮物 昆布佃煮	バタースティックパン 牛乳	さば ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ぶ こんにやく あぶら パン	たまねぎ わかめ にんじん だいこん しいたけ こんぶ パナナ	482	21.6	12.5	1.7
25月	ごはん ワンタンスープ 人参サラダ かじきのハーブピカタ 山菜煮物	マカロニあべかわ プルーン 牛乳	とりにつく かつおぶし かじき たまご ツナ あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	こめ ワンタン こむぎこ こんにやく あぶら マカロニ	にんじん こまつな たまねぎ えのき ふき わらび たけのこ ほうれんそう もやし コーン プルーン	550	28.3	14.2	1.0
26火	ごはん 味噌汁 (小松菜/玉ねぎ) 野菜含め煮 高野豆腐フライ アスパラマヨネーズあえ	さつまいも蒸しパン 牛乳	あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さつまいも	こまつな たまねぎ こんぶ だいこん ごぼう にんじん アスパラガス ブロッコリー	515	19.0	16.3	1.7
27水	ごはん 味噌汁 (なめこ/葱) 親子焼き 五目きんぴら 煮豆	ヨーグルト パナナ するめ	とうふ とりにつく たまご ちくわ きんとときまめ いか	こめ あぶら こんにやく	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン ごぼう パナナ	484	21.1	11.2	1.7
28木	ロールパン かぼちゃスープ みかん缶詰 鱈みそマヨネーズ焼き ほうれんそうのごま和え	ひじきごはん 牛乳	ウィナー ぎゅうにゅう さわら	パン こむぎこ バター ごま こめ もちごめ	かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし みかん ひじき しいたけ ごぼう	565	22.6	21.5	1.9
29金	ごはん ひきな汁 肉豆腐 ブロッコリーのカレー炒め パナナ	じゃがいも餅 牛乳	とりにつく かつおぶし ぶたにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら じゃがいも かたくりこ バター	だいこん にんじん しいたけ ねぎ しいたけ ブロッコリー パナナ コーン あおのり	482	19.9	14.4	1.7
30土	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) パナナ さば漬け焼き ひじきの煮物 昆布佃煮	ジャムマーガリンパン 牛乳	とうふ さば ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく	こまつな たまねぎ にんじん ひじき こんぶ パナナ	520	22.8	16.9	2.0

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今月のクッキング

今月のクッキングは28日(木)です。「フルーツゼリー」を作ります。
エプロン・三角巾・マスクの準備と、つめ切りをよろしくお願いします。