

# 5月のこんだて

1日・15日（金）

鶏肉のバーベキューソース  
煮込み  
ブロッコリーサラダ  
コーンチャウダー  
425kcal



牛乳  
こいのぼりパイ（1日）  
バナナクッキー（15日）

7日・21日（木）

チキンカレー  
フルーツヨーグルト  
529kcal



牛乳  
お菓子

8日・22日（金）

サーモンのクリスピー焼き  
チキンサラダ  
洋風野菜のみそ汁  
445kcal



牛乳  
クレープ（8日）  
お茶  
いちごプリン風（22日）

11日・25日（月）

さけの照り焼き  
ほうれん草のきのこあえ  
さつま汁  
370kcal



牛乳  
お菓子

12日・26日（火）

たけのこの肉そぼろ丼  
浅漬け  
ニラ豆腐のスープ  
404kcal



お茶  
赤飯おにぎり（12日）  
黒ごまわらび餅（26日）

13日・27日（水）

さばのおかか煮  
キャベツのごまあえ  
田舎風みそ汁  
450kcal



牛乳  
お菓子

14日・28日（木）

松風焼き  
大根の甘酢あえ  
小松菜のすまし汁  
408kcal



牛乳  
お菓子

18日（月）

鶏肉の赤みそ焼き  
わかめの中華サラダ  
チンゲン菜のスープ  
400kcal



牛乳  
お菓子

19日（火）

牛肉とたけのこの炒め物  
干草あえ  
じゃが芋の白みそ汁  
418kcal



牛乳  
若草蒸しパン

20日（水）

さわらの玉ねぎソース  
スナックえんどうのナムル  
アスパラの中華スープ  
370kcal



牛乳  
お菓子

29日（金）

えんどう豆のじゃこごはん  
こいのぼりバーグ  
ミモザサラダ  
コンソメスープ  
フルーツ  
520kcal



お茶  
ゼリー



必要な栄養素を届けるために  
食の「おいしさ」は  
とても大切です。食経験の少  
ない子どもには、食べ  
にくい食品が多くあります。  
園では、いろいろな  
食べ物に挑戦しながら  
「おいしい！」と感  
じることが出来る味覚が育つ  
ように支援しています。

## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (金)	白飯 ・ 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ コーンチャウダー	砂糖、オリーブ油 米、じゃがいも 小麦粉、油	豆乳、ベーコン 鶏もも肉	たまねぎ、パセリ にんじん、にんにく クリームコーン ブロッコリー しめじ、しょうが	牛乳 こいのぼりパイ (1日) バナナクッキー (15日)
7 ・ 21 (木)	白飯 ・ チキンカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油 じゃがいも	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 ・ サーモンの クリスマスケーキ チキンサラダ 洋風野菜のみそ汁	コーンフレーク マヨネーズ 油、米	さけ、みそ 鶏ささ身 ベーコン	かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン ブロッコリー	牛乳 クレープ(8日) お茶 いちごプリン風 (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 ・ さけの照り焼き ほうれん草のきのこあえ さつま汁	米、さつまいも 砂糖	さけ、木綿豆腐 豚肉、ごま かつお節	えのきたけ、にんじん ほうれんそう だいこん、ねぎ こまつな、しめじ ごぼう	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	たけのこの肉そぼろ丼 浅漬け ニラ豆腐のスープ	米、片栗粉 ごま油	豚ひき肉 絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ たけのこ、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ、にら 干しいたけ しょうが	お茶 赤飯おにぎり (12日) 黒ごまわらび餅 (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 ・ さばのおかか煮 キャベツのごまあえ 田舎風みそ汁	米、砂糖	豚肉、高野豆腐 かつお節、ごま さば、みそ	キャベツ、だいこん たまねぎ、たけのこ にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 ・ 松風焼き 大根の甘酢あえ 小松菜のすまし汁	パン粉、油 米、砂糖 ごま油	ごま、あおのり 鶏ひき肉 木綿豆腐 豆乳、みそ	だいこん、こまつな たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
18 (月)	白飯 ・ 鶏肉の赤みそ焼き わかめの中華サラダ チンゲン菜のスープ	米、砂糖、ごま油	鶏肉、ハム ごま、赤みそ わかめ	もやし、きゅうり たまねぎ、しめじ チンゲンサイ	牛乳 お菓子
19 (火)	白飯 ・ 牛肉とたけのこの炒め物 千草あえ じゃが芋の白みそ汁	米、じゃがいも 油、砂糖	牛肉、白みそ ハム、油揚げ	たまねぎ、たけのこ ほうれんそう、ねぎ キャベツ、しょうが いんげん、もやし にんじん、しめじ しいたけ、えのきたけ	牛乳 若草蒸しパン
20 (水)	白飯 ・ さわらの玉ねぎソース スナップえんどうの ナムル アスパラの中華スープ	米、油、片栗粉 小麦粉、砂糖 ごま油	さわら、ごま 木綿豆腐	たまねぎ、もやし スナップえんどう アスパラガス キャベツ にんじん	牛乳 お菓子
29 (金)	えんどう豆の じゃこごはん こいのぼりバーグ ミモザサラダ コンソメスープ フルーツ	パン粉、小麦粉 米、ごま油 油	えんどう、ハム 豚ひき肉 牛ひき肉 しらす干し わかめ	たまねぎ、もも缶 コーン みかん缶 キャベツ にんじん きゅうり	お茶 ゼリー

❁ 14日・28日の「松風焼き」は、表面にごまと青のりを散らして焼いた鶏ひき肉料理です。

❁ 19日の「千草あえ」は、「千草」とは「たくさん」という意味があり、いろいろな食材を混ぜて和えたものです。

❁ 29日の「ミモザサラダ」は、コーンをミモザの黄色い小花に見立てたサラダです。