令和６年度

５　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　松江おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
1 子どもの日献立	水	たけのこごはん かぶとハンバーグ ポテトサラダ　　トマト 麩のすまし汁　清美オレンジ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉、油揚げ、豚肉、チーズ、卵、牛乳 ハム、かつお節、ホイップクリーム	米、油、砂糖、パン粉、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、麩、プリン素	人参、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、きゅうり コーン、えのき、小松菜、オレンジ、みかん缶 バナナ
２・１６・３０	木	スパゲティミートソース 塩こうじサラダ 卵入りコーンスープ バナナ	牛乳 じゃがまるくん	豚肉、大豆、チーズ、ツナ、卵、かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、砂糖、ごま、ごま油 じゃがいも、蒸しパンミックス	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー きゃべつ、きゅうり、コーン、大根、バナナ
７・２１	火	てりマヨチキン丼 切干大根の炒め煮 白菜と豆腐みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 マーラーカオ	鶏肉、豆腐そぼろ、卵、油揚げ、ちくわ 豆腐、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖。油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ ゼリー素、蒸しパンミックス、ごま	玉ねぎ、人参、切干大根、ほうれん草、白菜 干しいたけ
８・２２ ふりかけの日	水	ごはん 鮭塩焼き　　やまぶき和え 肉じゃが 大根となめこみそ汁	牛乳 ココアクッキー	鮭、豚肉、かつお節、みそ、牛乳、卵	米、油、砂糖、ごま、じゃがいも、春雨 小麦粉、バター	キャベツ、jl小松菜、人参、コーン、玉ねぎ グリンピース、大根、なめこ
９・２３	木	ひやしうどん 中華風たまご焼き フルーツヨーグルト和え	牛乳 小松菜おにぎり	鶏肉、かつお節、油揚げ、卵、かにかまぼこ ヨーグルト、牛乳、しらす、チーズ	うどん、ごま、砂糖、ごま油、米	きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、たけのこ グリンピース、バナナ、もも缶、みかん缶 小松菜
１０・２４	金	カバオライス　　ビーンズナゲット パインサラダ ビーフンスープ	牛乳 スイートポテト クリームサンドクラッカー （1歳児やわらかせんべい）	鶏肉、豚肉、大豆、かつお節、牛乳、卵	米、ごま油、砂糖、油、ビーフン、さつまいも バター、クラッカー	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、コーン きゃべつ、きゅうり、人参、パイン缶
１１・２５	土	和風カレー丼 切干大根ナムル かきたま汁	牛乳 開口笑	豚肉、なると、かつお節、ツナ、卵、牛乳	米、油、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま 小麦粉	玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし 小松菜
１３・２７	月	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ　　清美オレンジ チンゲン菜ともやしスープ	牛乳 焼きうどん	豆腐、豚肉、大豆、みそ、鶏肉、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、春雨、ごま、ごま油 じゃがいも、うどん	ねぎ、にら、玉ねぎ、干しいたけ、きゅうり もやし、きゃべつ、人参、チンゲン菜、オレンジ
１４・２８	火	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼 焼肉サラダ のっぺい汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	白身魚、豚肉、鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ、卵	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油 ごま、里芋、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ。コーン、きゃべつ、人参、きゅうり 大根、小松菜
15 わくわく献立	水	キャラクターライス 鶏肉唐揚げ　　カラフルサラダ レンズ豆スープ	乳酸菌飲料 にこにこケーキ	バター、魚ソーセージ、鶏肉、ベーコン レンズ豆、牛乳、卵	米、油、砂糖、乳酸菌飲料、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、きゃべつ、ピーマン チンゲン菜、バナナ
１７・２９	金 ・ 水	ごはん タンドリーチキン　　粉ふき芋 大根と厚揚げのそぼろ煮 わかめスープ	牛乳 ミックスゼリー＆フルーツ	鶏肉、ヨーグルト、厚揚げ、かつお節、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ゼリー	大根、人参、いんげん、小松菜、ねぎ バナナ、パイン缶
18	土	プルコギ丼 春雨サラダ 切干大根みそ汁	牛乳 バナナスクエア	豚肉、ハム、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま 蒸しパンミックス	玉ねぎ。ピーマン、人参、しめじ、コーン きゅうり，切干大根、バナナ
20	月	ごはん 焼きメンチかツ　じゃがいもとコーンソテー 小松菜の納豆和え わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 いなり寿司	豚肉、卵、納豆、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、じゃがいも バター、ごま、砂糖、米	玉ねぎ、人参、きゃべつ、ひじき、いんげん コーン、小松菜、もやし
31 お誕生日献立	金	かにチャーハン チキンチャップ　さっぱりサラダ 大根と豆腐スープ 二色ゼリー	牛乳 かぶとサンドイッチ	かにかまぼこ、しらす、卵、なると、鶏肉 豆腐、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ゼリー素、食パン ホイップクリーム、いちごジャム	玉ねぎ、小松菜、人参、きゃべつ、ブロッコリー きゅうり、ピーマン、大根、バナナ

	塩　分（g）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂　質（g）
＊３歳未満児	1.7	471	20	17
＊３歳以上児	2	544	22	18

＊１０時おやつ・・1・2歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。