令和５年度

５　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　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 （こどもの日献立）	月	キャラクターごはん 鶏肉マーマレード焼き チーズサラダ　　ポテト じゃがいもとベーコンスープ　　りんご	乳酸菌飲料 いちごジャムサンド	魚ソーセージ、鶏肉、チーズ、ベーコン かつお節	米、バター、ジャム（マーマレード・いちご）、砂糖 じゃがいも、食パン、乳酸菌飲料	人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ チンゲン菜、りんご
２・１６	火	ポークカレーライス フルーツサラダ 大根と卵スープ	牛乳 ちんすこう	豚肉、生クリーム、チーズ、ハム、卵 かつお節、牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、りんご パイン缶、大根、ねぎ、絹さや
６・２０	土	チキンドリア 春雨サラダ じゃがいもスープ	牛乳 焼きうどん	鶏肉、牛乳、チーズ、かつお節 豚肉	米、油、小麦粉、春雨、ごま油、砂糖、ごま じゃがいも、うどん、バター	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、きゅうり きゃべつ、ほうれん草
８・２２	月	ごはん タンドリーチキン　パスタソテー　トマト 生揚げとさつまいものかりんとう揚げ わかめともやしみそ汁	牛乳 ポテトドーナツ	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、生揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、スパゲティ、バター、さつまいも、砂糖 油、ごま、小麦粉、じゃがいも	コーン、ほうれん草、トマト、わかめ、もやし 小松菜
９・２３	火	ごはん ジャージャー豆腐 ひじきとささみサラダ もずくスープ	牛乳 チーズケーキ オレンジ	豚肉、大豆、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節 牛乳、チーズ、卵、生クリーム	米、油、砂糖、ごま油、ごま ノンエッグマヨネーズ、小麦粉	玉ねぎ、人参、たけのこ、ひじき、切干大根 きゃべつ、もずく、えのき、オレンジ
１０・２４	水	ガパオ風ライス 塩こうじサラダ ビーフンスープ	牛乳 レーズンパン粉クッキー	鶏肉、ウインナー、ツナ、豚肉、かつお節 牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、ビーフン、ごま油 小麦粉、パン粉、バター	玉ねぎ。たけのこ、ピーマン、コーン ブロッコリー、きゅうり、人参、ねぎ わかめ
１１・２５	木	冷やしうどん あげじゃが 小松菜ともやし磯和え フルーツヨーグルト	牛乳 １１日：しらすおにぎり ２５日：ツナドック 乳酸菌飲料	かにかまぼこ、かつお節、油揚げ、豚肉 チーズ、ヨーグルト、牛乳、しらす、ツナ	うどん、砂糖、ごま、じゃがいも、油 米、乳酸菌飲料、パン、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、人参、もやし、わかめ、ねぎ コーン、小松菜、バナナ、もも缶、みかん缶
１２・２６ 手作りふりかけの日	金	ごはん サーモンフライ インディアンサラダ　　トマト けんちん汁	牛乳 ココアプリン バナナ・ビスケット	鮭、卵、ハム、鶏肉、豆腐、かつお節 牛乳	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、白滝、油 プリン素、ホイップクリーム、ビスケット	きゅうり、人参、きゃべつ、トマト、ごぼう 大根、バナナ
１３・２７	土	チンジャオロース丼 ナムル 小松菜とハムスープ	牛乳 開口笑	豚肉、ハム、豆腐、かつお節、牛乳 卵	米、砂糖、油、ごま油 、ごま、小麦粉	ピーマン、人参、玉ねぎ、もやし、ほうれん草 きゅうり、小松菜、きくらげ
１５・２９	月	ミートソーススパゲティ チョレギサラダ ジュリアンスープ	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、大豆、豆腐、チーズ、卵。かつお節 牛乳	スパゲティ、油、バター、ごま油、ごま さつまいも、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、わかめ きゃべつ、きゅうり、大根、コーン
１７・３１	水	ごはん ゼリーフライ　フレンチサラダ 人参チャンプルー えのきと油揚げみそ汁	牛乳 カップヨーグルト バナナ・クラッカー	大豆、卵、ツナ、卵、豆腐、油揚げ、みそ かつお節、牛乳、ヨーグルト	米、パン粉、小麦粉、じゃがいも、砂糖 ごま油、クラッカー	人参、きゃべつ、きゅうり、みかん缶 玉ねぎ、にら、えのき、ねぎ、バナナ
１８	木	ごはん ほっけみりん焼　　ブロッコリー塩炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 コーンと豆乳蒸しパン	ほっけ、ウインナー、鶏肉、豆腐、豆乳 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、油、蒸しパンミックス	ブロッコリー、人参、きゃべつ、しめじ 玉ねぎ、かぼちゃ、わかめ、ねぎ、コーン
１９・３０	金・火	てりマヨチキン丼 生揚げのカレー煮 にらのかき玉汁	牛乳 冷やしそうめん	鶏肉、生揚げ、豚肉、かつお節、卵 なると、牛乳	米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油 そうめん	玉ねぎ、人参、きゃべつ、大根、にら たけのこ、ねぎ、小松菜
29 誕生日献立	月	ねこちゃんライス 鮭のレモンバターソース マカロニサラダ 春キャベツスープ　　バナナ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉、鮭、マカロニ、チーズ、卵、ベーコン 牛乳	米、砂糖、バター、ノンエッグマヨネーズ プリン素、ホイップクリーム、クッキー	玉ねぎ、人参、きゃべつ、トマト バナナ、みかん缶

	塩　分（ｇ）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（ｇ）	脂　質（ｇ）
＊３歳未満児	1.4	348	14	13
＊３歳以上児	2	507	20	19

＊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。