

献立表 5月



令和6年度
【3歳未満児】
西保育園

日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			10時おやつ	MEMO
			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	3時おやつ(☆は手作り)	
1	水	しそごはん こどもの日ハンバーグ 豚汁 こいのぼりデザート	米、じゃがいも	豚もも肉、赤みそ、煮干しだし、かぶと型ハンバーグ	だいこん、たまねぎ、ねぎ	お茶 ソフトせんべい 野菜ジュース きなこもち	〇かしわもち かしわは、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながるというわけており、端午の節句に食べられています。
2	木	ミルクロールパン 米粉ペンのミートソース キャベツの青じそサラダ 飲むヨーグルト	じゃがいも、グルテンフリーペンネ、ノンオイルドレッシング青じそ、油、ミルクロールパン	豚ひき肉、鶏ささみフレーク、飲むヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、トマトジュース、にんじん、きゅうり、ホワイトマッシュルーム水煮	牛乳 お茶 プッチンとするプリン	
7	火	アレルギーフリーハヤシライス コールスローサラダ プルーン	ブロックゼリー(クール)、米、じゃがいも、コールスロードレッシング、油	豚もも肉、鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、国産みかんシロップ漬、プルーン、にんじん、ホワイトマッシュルーム水煮、きゅうり	お茶 お子様せんべい お茶 ☆フルーツのゼリー和え	
8	水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 こまつなのおかか和え	米、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、こうや豆腐、花かつお、だし	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、インゲン、干しいたけ	牛乳 牛乳 【お楽しみおやつ】	〇お楽しみおやつ どきどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ!
9	木	ご飯 鯖の味噌煮 千草和え	米、砂糖、ごま	油揚げ、赤みそ、さば	はくさい、そらまめ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが	お茶 パナナ 牛乳 ☆ゆでそら豆 甘辛せんべい	
10	金	ごはん たれ付きから揚げ 人参のマリネサラダ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	鶏もも肉、鶏ささみフレーク	にんじん、たまねぎ、きゅうり	お茶 一口チーズ 牛乳 ビスケット	
11	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 野菜せんべい お茶 甘辛せんべい	
13	月	シーチキンごはん 豚汁 オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、油	ツナフレーク、豚もも肉、白みそ、煮干しだし	にんじん、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	お茶 ウエハース 牛乳 塩せんべい	
14	火	カレーうどん パイナップルサラダ バナナ	うどん、油、砂糖	牛乳、豚もも肉、油揚げ、だし	たまねぎ、キャベツ、バナナ、パイナップル、黄桃缶、にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳 お茶 ☆もも入りソフトゼリー	
15	水	他人丼 白みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豚もも肉、卵、白みそ、煮干しだし、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけ、わかめ、のり	牛乳 牛乳 塩せんべい	
16	木	マーボー丼 中華スープ みかん缶	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、赤みそ	国産みかんシロップ漬、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、たまねぎ	牛乳 牛乳 ☆シートホットケーキ	
17	金	ごはん 鶏の味噌漬け焼き グリーンサラダ すまし汁	米、砂糖、油	鶏もも肉、ポークハム、白みそ、削り節	グリーンアスパラガス、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ	お茶 一口チーズ 牛乳 ビスケット	〇グリーンアスパラガスは、地面から上に伸びた緑色の若い茎のことを言います。ホワイトアスパラガスは、グリーンアスパラガスと同じ品種ですが、芽が出る前に光を遮断して育てたものを言います。
18	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 小魚せんべい 麦茶 塩せんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです



日付	曜日	献立名	材料名(昼食と☆手作りおやつ)			10時おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	MEMO
			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		
20	月	ビビンバ丼 中華スープ 野菜ゼリー	米、砂糖、油、ごま、ごま油、野菜ゼリー	豚もも肉、赤みそ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ	牛乳 牛乳 しょうゆせんべい	
21	火	ごはん さわらの西京焼き いんげんごま和え すまし汁	米、グルテンフリーペンネ、砂糖、ごま	白みそ、きな粉、削り節、さわら	いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、わかめ	お茶 一口チーズ 牛乳 ☆米粉マカロニあべかわ	
22	水	ご飯 厚揚げの中華煮 酢の物 フルーツゼリー	米、片栗粉、砂糖、ごま油、フルーツゼリー	絹揚げ、豚もも肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン、わかめ	お茶 ひとくちビスケット 牛乳 パイ菓子	
23	木	ミルクロールパン チキンのトマト煮込み コールスローサラダ バナナ	じゃがいも、コールスロートレッシング、油、砂糖、ミルクロールパン	牛乳、鶏もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、キャベツ、バナナ、トマト缶、にんじん、きゅうり、インゲン、しめじ	牛乳 牛乳 おこめボール	
24	金	ひじきご飯 かき玉汁 オレンジ	米、押麦、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏むね肉、油揚げ、削り節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、にら、ねぎ、えのきだけ、ひじき、干しいたけ	お茶 バナナ 牛乳 パイ菓子	
25	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 野菜せんべい お茶 ごまパン	
27	月	ご飯 ハンバーグ ひじきの五目炒め煮 赤味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖、油	赤みそ、鶏むね肉、油揚げ、煮干しだし、国産鶏豚使用ハンバーグ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、干しいたけ、れんこん、インゲン、ひじき	牛乳 牛乳 塩せんべい	
28	火	ラーメン しゅうまい バナナ	中華めん、バター、油、砂糖、ごま油、食パン	豚もも肉、豚肉焼売	キャベツ、もやし、バナナ、ねぎ、にんじん	牛乳 牛乳 ☆ラスク	
29	水	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、コールスロートレッシング、油	豚もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり	牛乳 牛乳 ほしせんべい	
30	木	ご飯 ミートローフ 合わせ味噌汁	米、玄米米粉、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、無調整豆乳、豆腐、ミックスみそ、油揚げ、煮干しだし	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ	お茶 おこめボール 野菜ジュース ☆米粉カップケーキ	○誕生会 5月生まれのみなさん、おめでとございます
31	金	ごはん 鶏肉とじゃがの煮物 キャベツとしらすのごま和え	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、しらす干し、だし	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、干しいたけ	お茶 バナナ 牛乳 ビスケット	

生活リズムを整えましょう

朝、気持ちよく目覚めるために、生活リズムを整えましょう。生活リズムを整えることで、からだと心の健康につながります。

朝ごはんを食べてスイッチオン!

- あたまのスイッチ
主食となる炭水化物は、脳のエネルギー源となります
- からだのスイッチ
朝ごはらは、午前中に元気に活動するための力になります
- おなかのスイッチ
胃腸が目覚め、腸の働きがよくなり排便しやすくなります

