

5月 幼 児 食 献 立 表

きららうえぱる保育園
米栄士 照屋恵美

令和6年		※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)									
日	曜日	おもな食材(食品)			日	曜日	おもな食材(食品)				
		果物	屋 食	赤(血や肉になるもの)			黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	果物	屋 食	赤(血や肉になるもの)
1	水	りんご	ご飯	白米	18	土	バナナ	レタスチャーハン	ウインナー 卵	白米	長ネギ 人参 レタス
		ミートローフ	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 いんげん コーン			小松菜の和え物	ツナ缶	小松菜 人参		
		野菜サラダ	ゆし豆腐	レタス 胡瓜 トマト ねぎ			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ	
	午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX			ミニドーナツ		ドーナツ		
		牛乳	牛乳				レーズン 牛乳	牛乳	レーズン		
2	木	バナナ	《こどもの日メニュー》		20	月	オレンジ	ご飯		白米	
		こいのぼりオムライス	鶏肉 卵	白米			玉ねぎ 人参	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		
		ブロッコリーあえ	ツナ缶	ブロッコリー 人参			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	
		ワカメスープ	ワカメ	えのき茸 ねぎ			アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ	
	午後おやつ	こいのぼりパーム		パームクーヘン チョコ			ごまサンド		食パン ゴマクリーム		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
7	火	パイナップル	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	21	火	りんご	玄米ご飯		白米 玄米	
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング			キャベツ 人参 胡瓜 コーン	サバのみそ煮	サバ		
		卵スープ	卵	小松菜			八宝菜	豚肉		白米 人参 胡瓜 ねぎ 小松菜	
	午後おやつ	プリン	プリン				かき玉汁	卵			
		クラッカー		クラッカー			さつま芋スティック		さつま芋 砂糖		
							牛乳	牛乳			
8	水	ヨーグルト	ふりかけご飯	白米 ふりかけ	22	水	バナナ	三色丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 いんげん
		あえ	ゴーヤーのかきあげ	ポーク缶			天ぷら粉	ゴーヤ 玉ねぎ 人参	野菜サラダ		
		ワカメと胡瓜の和え物	ワカメ ツナ缶	胡瓜			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
	午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター			マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	コンフレック パター		
9	木	りんご	野菜ラーメン	ハム ラーメン	23	木	パイナップル	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
		ちくわの磯辺揚げ	シウマイ				キャベツ コーン 長ネギ	鮭の竜田揚げ	鮭	トマト	
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまドレ			クープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	人参 にら	
	午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米			冬瓜のみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ	
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ				ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶 バナナ	
							ビスケット		ビスケット		
10	金	オレンジ	もちきびご飯	白米 もちきび	24	金	オレンジ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
			鮭のポテト焼き	鮭 牛乳			じゃが芋 マヨネーズ	ブロッコリー	フレンチサラダ		
		きんぴらごぼう	ツキアゲ	こんにやく			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ	
	午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐 きなこ	ケーキMIX 油							
		牛乳	牛乳								
11	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	25	土	バナナ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら
		和え物	ツナ缶 ワカメ				胡瓜	胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参	
		豆腐のみそ汁	絹豆腐	ほうれん草			鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ	
	午後おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒			かりんとう		かりんとう		
		牛乳	牛乳				チーズ 牛乳	チーズ 牛乳			
13	月	パイナップル	麦ごはん	白米 押し麦	27	月	りんご	ご飯		白米	
		豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ			トマト	牛肉と大豆ハッシュドビーフ	牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン	
		ひじき炒め	ひじき チキアギ 油揚げ	しらたき			大根サラダ	ツナ缶		大根 小松菜	
		白菜のみそ汁		白菜 えのき茸 ねぎ			卵スープ	卵		しめじ ねぎ	
	午後おやつ	小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油			オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー		
14	火	オレンジ	ご飯	白米	28	火	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
		揚げ魚のカレー風味あんかけ	白身魚				玉ねぎ 人参 絹さや	揚げ魚のソースあえ	白身魚	ブロッコリー	
		ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐	ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ	
	午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖		
		牛乳	牛乳				せんべい		せんべい		
15	水	グレープ	玄米ご飯	白米 玄米	29	水	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび	
		フルーツ	豚肉の南部揚げ	豚肉 卵			小麦粉	ブロッコリー	ハンバーグ	合挽 卵	パン粉
		春雨サラダ	ハム	春雨			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
		大根としめじのみそ汁		大根 しめじ ねぎ			白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	トマトケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖			ふかし芋		ふかし芋		
		牛乳	牛乳				ヤクルトジョア	ジョア			
16	木	お弁当会 & お誕生会			30	木	りんご	ご飯		白米	
		きびなごの唐揚げ	きびなご				トマト	パパイアイリチー	ツナ缶 厚揚げ		
		ソーメン汁		ソーメン			ソーメン汁			ねぎ	
	午後おやつ	チーズスコーン	粉チーズ 牛乳 生クリーム	ケーキMIX 砂糖			チーズスコーン	牛乳			
		牛乳	牛乳								
17	金	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	31	金	パイナップル	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト
		かりかり胡瓜					胡瓜	南瓜コロッケ			南瓜コロッケ
		卵の花	おから ウインナー				豆腐のみそ汁	アーサ 絹豆腐			
	午後おやつ	みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油			オレンジトースト		食パン パター マレードジャム		
		小魚	小魚				牛乳	牛乳			

※ 3日(金)憲法記念日でお休みです。
 ※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
 ※ 6日(月)こどもの日振替休日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。

