

2024年 5月の献立

羽村たつの子保育園

【今月の平均栄養量】			
3歳以上児	熱量：616kcal	蛋白質：24.4g	脂質：16.5g
3歳未満児	熱量：484kcal	蛋白質：18.9g	脂質：12.4g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考	
月	13	ごはん 五分米	豚汁 豚肉、人参、大根 ごぼう、里芋、蒟蒻 長葱、味噌、だし	魚の香草焼き 鮭 玉葱、青じそ 酒、塩、正、油	ひじき煮 干ひじき、(干)椎茸、人参 小松菜、厚揚げ、砂、塩 蒸し南瓜・人参S	千キンアスパラめし 五分米、鶏肉、人参 アスパラガス、塩、正 大根S	AMじゃがいも
	27						
火	14	ごはん 五分米	味噌汁 かぶ、高野豆腐 人参、あさつき 味噌、だし	鯉の甘酢あんかけ 鯉、玉葱、人参、にんにく 生姜、酒、砂、酢、正 ケチャップ、片、揚げ油	炒りおかか和え 小松菜、キャベツ 人参、鯉節、正、油 大根煮・人参S	香華おにぎり 五分米、白米、豚肉 長葱、胡瓜、鯉節、ごま油 ごぼうS	AMさつまいも
	28						
水	1	ごはん 五分米	若竹汁 筍、わかめ 大根、三つ葉 塩、正、だし	鶏肉味噌焼き 鶏肉、玉葱 酒、砂、味噌	白和え 豆腐、小松菜、人参、蒟蒻 干椎茸、ごま、味噌、砂 さつま芋煮・ごぼうS	ヨーグルトレースパン 小麦粉、ヨーグルト レースン、BP、砂、塩 人参S	AMかぼちゃ
	15						
木	2	ごぼうピースごはん 白米、豚肉、ごぼう グリーンピース 酒、塩、正	味噌汁 大根、人参 油揚げ、あおさ 味噌、だし	2・16日魚の香味焼き メダイ、にんにく、ごま 酒、正、みりん	ごま味噌和え ほうれん草、人参 ごま、酒、砂、味噌 人参煮・大根S	ミルク葛餅 牛乳、砂、片 きな粉 人参S	AMさつまいも
	16						
金	17	ごはん 五分米	味噌汁 厚揚げ、人参 もやし、わかめ 味噌、だし	肉じゃが 豚肉、新じゃが芋、人参 玉葱、グリーンピース 酒、砂、塩、正、油	磯辺和え キャベツ、人参、小松菜 海苔、正 7ロックリー・人参S	ふきの炊き込みおにぎり 五分米、ふき、鶏肉 油揚げ、人参、正 大根S	AMかぼちゃ
	31						
土	18	豚丼 五分米、豚肉、玉葱、あさつき 椎茸、人参、塩、正		味噌汁 大根、人参、長葱 味噌、だし	和え物 小松菜、人参 塩、正 ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 炊き込みわかめ 大根S	
月	20	ごはん 五分米	吸い物 しめじ、人参 玉葱、わかめ 塩、正、だし	魚の塩焼き ほっけ、塩	切干し大根煮 切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂、正 人参煮・ごぼうS	蒸し新じゃが じゃが芋、塩 大根S	AMかぼちゃ
火	7	ごはん 五分米	味噌汁 じゃが芋、玉葱 人参、あさつき 味噌、だし	魚のごまだれ焼き トロカジキ にんにく、ごま 味噌、ヨーグルト	春キャベツの土佐酢和え キャベツ、胡瓜、人参 しらす、鯉節、砂、酢、正 ごぼう煮・大根S	きつねおにぎり 五分、白米、油揚げ 長葱、ごま、砂、正 人参S	AMさつまいも 8・22日AMかぼちゃ
	21						
水	8	人参ごはん 白米 人参、酒、塩	味噌汁 キャベツ、人参 わかめ 味噌、だし	揚げ鶏のねぎソース 鶏肉、長ねぎ 片、砂、酒、正 揚げ油、ごま油	春雨和え 春雨、小松菜 人参、ごま、正 さつま芋煮・人参S	8日柏餅 上新粉、白玉粉 柏葉、小豆、砂 果物 大根S	22日ミラノボール 白米、五分米、チーズ 豚挽、玉葱、ケチャップ
	22						
木	9	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参 油揚げ、あおさ 味噌、だし	回鍋肉 豚肉、玉葱、人参 キャベツ、長ねぎ 砂、酒、正、味噌	ちりめん和え ほうれん草 人参、ちりめん、正 筍土佐煮・大根S	ホットケーキ 小麦粉、バター 牛乳、砂、BP 人参S	AMじゃがいも
	23						
金	10	ごはん 五分米	味噌汁 豆腐、人参 椎茸、長葱 味噌、だし	鰯の揚げポン酢かけ 鰯 片、レモン汁、正、酒 みりん	白ごま和え キャベツ、人参、胡瓜 白ごま、正、塩、ごま油 ふきの青煮・人参S	きんぴらごはん 五分米、豚肉、人参 ごぼう、ごま、正、砂 大根S	AMさつまいも
	24						
土	11	ごはん 五分米	味噌汁 玉葱、人参 じゃが芋、あおさ 味噌、だし	魚の漬汁焼き 鮭 酒、正、みりん、油	和え物 小松菜、人参 鯉節、塩、正 さつま芋煮・人参S	醤油飯おにぎり 五分米 海苔、正 大根S	
	25						

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、胡瓜
じゃが芋、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です



ごぼうピースごはん

グリーンピース×ごぼうの炊き込みおにぎりです☆
ごぼうは食物繊維たっぷり！4～6月は新ごぼうなので
やわらかくて香りもよし！生のグリーンピースは香りも甘みも本格！
ごはんとグリーンピースは疲労回復に効果あり◎

