

日	曜	献立名	材料とからだの中での働き			おやつ		
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児 午前	午後	
1	金	食パン	食パン			小魚 せんべい 豆乳	幼児 柏もち 牛乳	
		鶏肉と大豆のトマト煮	砂糖、ケチャップ、醤油 トマトピューレ	鶏肉、大豆、コンソメ	カリフラワー、玉ねぎ トマト、人参、パセリ、塩			
		シーチキンサラダ	砂糖、マヨドレ	ツナ	きゅうり、キャベツ レモン汁、塩			
		バナナ			バナナ			
2	土	<p>昼食なし ※お弁当をお持ちください お茶は提供します</p>				赤ちゃん せんべい 麦茶	りんごスティック マスカットゼリー 麦茶	
4	月	 <p>みどりの日</p>						
5	火	<p>子どもの日</p> 						
6	水	 <p>振替休日</p>						
7	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	人参蒸しパン 米粉のケーキミックス 人参ジュース ベーキングパウダー 牛乳 (乳児は豆乳)	
		シーチキンカレー	じゃが芋、カレー粉 カレールウ	ツナ	玉ねぎ、人参、トマト缶			
		コールスローサラダ	砂糖、油、酢		キャベツ、トマト、コーン、塩			
		バナナ			バナナ			
8	金	スパゲティナポリタン	砂糖、醤油、スパゲティ トマトピューレ	ベーコン、コンソメ	トマト、玉ねぎ、コーン ピーマン、人参、塩	小魚 せんべい 豆乳	和風雑炊 米、鶏肉、鰹節、酒、みりん 人参、大根、小松菜、醤油 麦茶	
		かぼちゃサラダ	砂糖、マヨドレ		かぼちゃ、レタス きゅうり、人参、塩			
		コンソメスープ	酒、醤油、油	コンソメ	玉ねぎ、パセリ			
9	土	<p>昼食なし ※お弁当をお持ちください お茶は提供します</p>			<p>緊急事態宣言延長により 5月16日、23日、30日土曜日も お弁当の日になる可能性があります。 ご了承ください。</p>		赤ちゃん せんべい 麦茶	マスカットゼリー めかぶあられ 麦茶
11	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	りんご きな粉棒 牛乳 (乳児は豆乳)	
		レバーのカレー揚げ	油、醤油、カレー粉、みりん 片栗粉、米粉、サラダ油	豚レバー	生姜、にんにく			
		きゅうりとしらすの酢の物	砂糖、酢、醤油	しらす、わかめ	きゅうり			
		豚汁	酒、里芋、こんにゃく、みりん	豚肉、油揚げ、鰹節、味噌	長ねぎ、人参、大根 ごぼう、生姜			
12	火	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	スイートポテト さつま芋、砂糖 バター、卵、生クリーム 牛乳 (乳児は豆乳)	
		厚揚げの含め煮	みりん、酒、砂糖 醤油、片栗粉、じゃが芋	鶏ひき肉、厚揚げ、鰹節	玉ねぎ、人参 グリーンピース			
		小松菜とコーンのごま和え	ごま、マヨドレ、醤油		小松菜、コーン、塩			
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌	なめこ、万能ねぎ			
13	水	グリーンピースご飯	米、もち米	昆布	グリーンピース、塩	ソース せんべい 豆乳	いちごゼリー いちごゼリーの素 きなこおかし 牛乳 (乳児は豆乳)	
		さわらの香味焼き	酒、みりん、醤油	さわら	生姜、ゆず			
		豚肉の青菜炒め	ごま油、オイスターソース 醤油、砂糖	ひじき、豚肉	小松菜、もやし、人参、塩			
		味噌汁	じゃが芋	煮干、鰹節、味噌	えのき			
14	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	焼きそば 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、青のり 焼きそば、焼きそばたれ 麦茶	
		マーボー豆腐	酒、片栗粉、ごま油、油、醤油	豚ひき肉、豆腐、味噌 鶏がら、コンソメ	生姜、にら、人参、長ねぎ			
		もやしのナムル	砂糖、ごま油、酢、醤油	竹輪	ほうれん草、もやし			
		中華コーンスープ	醤油、酒、油、片栗粉	鶏がら、コンソメ	玉ねぎ、コーン			
15	金	ご飯	米			小魚 せんべい 豆乳	茹でそば フルーン 牛乳 (乳児は豆乳)	
		鶏肉のごま味噌焼き	ごま、酒、砂糖、醤油、みりん	鶏肉、味噌、鰹節	生姜			
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆、鰹節	ほうれん草、白菜、人参			
		味噌汁	さつま芋	煮干、鰹節、味噌	しめじ			

<行事> 22日(金)・・・4.5月誕生日会

<食育> 野菜栽培を通して土に触れ、植物の成長を観察しながら大切に育て見守る。

きらら保育園

日	曜	献立名	材料とからだの中の働き			おやつ	
			熱や力のもとになるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	乳児午前	午後
16	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	ひじきご飯 米、もち米、酒、みりん、醤油 油揚げ、砂糖、ひじき 人参、いんげん、こんにゃく 麦茶
		鮭の塩麹焼き	塩麹	鮭			
		ほうれん草とツナの和え物	砂糖、醤油、マヨドレ	ツナ	ほうれん草、人参、キャベツ		
		味噌汁	じゃが芋	煮干、鯉節、味噌、わかめ			
18	月	麦ご飯	米、押麦			鉄塩 せんべい 豆乳	フライドポテト じゃが芋、サラダ油 ケチャップ、塩 牛乳 (乳児は豆乳)
		ハヤシライス	じゃが芋、ハヤシルウ、バター	豚肉	しめじ、玉ねぎ、人参		
		セロリとコーンのサラダ	砂糖、油、酢		セロリ、コーン、人参 キャベツ、きゅうり、塩		
		りんご			りんご		
19	火	ご飯	米			小魚 せんべい 麦茶	ハムパン (小麦・卵・乳) 牛乳 (乳児は豆乳)
		筑前煮	里芋、醤油、砂糖、酒 みりん、こんにゃく	鶏肉、鯉節、凍り豆腐	人参、いんげん、ごぼう だけのこれんこん		
		切干大根のサラダ	ごま、砂糖、ごま油、醤油、酢		人参、きゅうり、切干大根		
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌、わかめ	玉ねぎ		
20	水	鉄骨ご飯	米、酒、みりん、醤油	ひじき、鯉節		ソース せんべい 豆乳	みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん缶 ふんわりきなこロール 牛乳 (乳児は豆乳)
		あじフライ	小麦粉、パン粉、サラダ油 中濃ソース	あじ、卵	塩		
		なめだけ和え	なめだけ、醤油		白菜、人参、小松菜		
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌、豆腐	万能ねぎ		
21	木	ご飯	米			鉄塩 せんべい 麦茶	黒糖蒸しパン 米粉のケーキミックス 豆乳、黒砂糖、レーズン ベーキングパウダー 牛乳 (乳児は豆乳)
		ハンバーグカレーソース	パン粉、カレールウ	豚ひき肉、卵、豆腐、豆乳	玉ねぎ、パセリ、塩		
		ブロッコリーサラダ	砂糖、酢、油		コーン、ブロッコリー レタス、りんご、塩		
		青菜のスープ	酒、醤油	鶏がら、コンソメ、しらす	玉ねぎ、チンゲン菜		
22	金	ご飯	米			小魚 せんべい 豆乳	オレンジ ソフトせんべい 小麦、醤油 牛乳 (乳児は豆乳)
		豚肉の生姜焼き	醤油、酒、みりん、砂糖	豚肉、鯉節	人参、玉ねぎ、生姜		
		青菜のじゃこ和え	砂糖、醤油	じゃこ	えのき、コーン ほうれん草		
		味噌汁	里芋	煮干、鯉節、味噌、油揚げ			
23	土	わかめご飯	米、わかめご飯の素			赤ちゃん せんべい 麦茶	バナナ いちごゼリー (いちごゼリーの素) 麦茶
		鶏肉のマーマレード焼き	酒、醤油	鶏肉	マーマレード		
		おかか和え	醤油、みりん	鯉節、竹輪	きゅうり、キャベツ		
		おくらのスープ	酒、醤油	コンソメ、鶏がら	おくら、人参、玉ねぎ、塩		
25	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	きな粉揚げパン ロールパン、サラダ油 砂糖、きな粉 牛乳 (乳児は豆乳)
		ボーカカレー	じゃが芋、カレールウ	豚肉	人参、玉ねぎ、生姜		
		グリーンサラダ	砂糖、酢、油		レタス、きゅうり キャベツ、レーズン		
		りんご			りんご		
26	火	グリーンピースご飯	米、もち米	昆布	グリーンピース	小魚 せんべい 麦茶	フルーツポンチ りんご、みかん缶、バナナ クールゼリーの素、砂糖 かぼちゃポーロ 牛乳 (乳児は豆乳)
		鶏肉の味噌焼き	みりん、酒	鶏肉、八丁味噌			
		白和え	ごま、砂糖、醤油	豆腐、ひじき	人参、ほうれん草、コーン		
		清汁	醤油、酒	昆布、鯉節	大根、長ねぎ、塩		
27	水	ご飯	米			ソース せんべい 豆乳	芋みだらし じゃが芋、片栗粉 砂糖、醤油、サラダ油 牛乳 (乳児は豆乳)
		鮭の塩麹焼き	塩麹	鮭			
		さつま揚げと切昆布の炒り煮	酒、みりん、砂糖、醤油	さつま揚げ、刻み昆布、鯉節	人参、しめじ		
		味噌汁	じゃが芋	煮干、鯉節、味噌	玉ねぎ		
28	木	食パン	食パン			鉄塩 せんべい 麦茶	ひじきご飯 米、もち米、人参、いんげん 油揚げ、ひじき、こんにゃく 酒、砂糖、醤油、みりん 麦茶
		わんたんスープ	酒、醤油、ごま油 わんたんの皮	豚ひき肉、鶏がら、コンソメ	えのき、白菜、人参、塩		
		ポテトチーズサラダ	じゃが芋、マヨドレ、砂糖、酢	チーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり		
		バナナ			バナナ		
29	金	ご飯	米			小魚 せんべい 豆乳	茹でそば フルーン 牛乳 (乳児は豆乳)
		鶏の唐揚げ	サラダ油、米粉、片栗粉、醤油、酒 みりん、オリーブオイル	鶏肉	生姜、にんにく		
		ひじきサラダ	砂糖、ごま油、醤油、酢	ひじき	きゅうり、トマト		
		春雨スープ	酒、醤油、春雨	鶏がら、コンソメ	人参、もやし、万能ねぎ、塩		
30	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	ごま蒸しパン 米粉のケーキミックス 豆乳、黒ごま、砂糖、油 ベーキングパウダー 麦茶
		まぐろの照り焼き	酒、みりん、砂糖、醤油、片栗粉	かじき			
		野菜の三色漬	砂糖、酢、ごま		人参、きゅうり、大根、塩		
		味噌汁		煮干、鯉節、味噌 豆腐、わかめ			

5月平均給食栄養量 3歳未満児 → 1食分 -489Kcal : 蛋白質20.4g : 脂質13.2g : 加糖量254.4g : 塩分1.3g
 3歳以上児 → 1食分 -534Kcal : 蛋白質22.5g : 脂質13.8g : 加糖量242.2g : 塩分1.5g