

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	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	マカロニおへかわ マカロニきな粉砂糖 麦茶
		シーフードのクリーム煮	じゃが芋、小麦粉、油、酒	えび、ほたて、豆乳、コンソメ	コーン、人参、玉ねぎ、塩		
		トマトサラダ	砂糖、油、酢		きゅうり、キャベツ、トマト		
		豆乳ヨーグルト		豆乳ヨーグルト			
3	月	憲法記念日					
4	火	 みどりの日					
5	水	子どもの日					
6	木	チキンカレーライス	米、カレールウ、油、じゃが芋	鶏肉	人参、玉ねぎ、生姜	鉄塩 せんべい 麦茶	二色ジャムサンド 食パン、いちごジャム ブルーベリージャム 牛乳（乳児は豆乳）
		スパゲティサラダ	スパゲティ、砂糖、マヨドレ		きゅうり、コーン、人参		
		りんご			りんご		
		牛乳（乳児は豆乳）	牛乳	（豆乳）			
7	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	ブルーベリーゼリー ブルーベリーゼリーの素 しょうゆせんべい 牛乳（乳児は豆乳）
		ミートローフ	砂糖、パン粉、醤油、油、トマトピューレ	豚ひき肉、卵、豆乳、コンソメ	玉ねぎ、パセリ、にんにく、生姜、塩、ミックスベジタブル、トマト缶		
		キャベツのごま酢和え	ごま、砂糖、酢、醤油	じゃこ	キャベツ、きゅうり		
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃスープの素	豆乳	パセリ		
8	土	二色丼	米、酒、油、醤油、みりん、片栗粉、砂糖	鮭フレーク、鶏ひき肉、鰹節	生姜	赤ちゃん せんべい 麦茶	いなりまし 米ゆかり、いなりの皮 麦茶
		小松菜とコーンのマヨドレ和え	マヨドレ、砂糖、醤油、ごま		コーン、小松菜		
		味噌汁	里芋	煮干、鰹節、味噌	なめこ		
10	月	和風スパゲティ	昆布茶、酒、スパゲティ、醤油、バター	じゃこのり	しめじ、エリンギ、水菜、にんにく	鉄塩 せんべい 豆乳	おかおにぎり 米、鰹節、醤油、砂糖 麦茶
		さつま芋とりんごのサラダ	さつま芋、油		りんご、レモン汁		
		コンソメスープ	油、酒、醤油	コンソメ	玉ねぎ、パセリ		
		牛乳（乳児は豆乳）	牛乳	（豆乳）			
11	火	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	いもみたらし じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、サラダ油 牛乳（乳児は豆乳）
		すき焼き風煮	みりん、酒、砂糖、醤油、しらたき、油	豚肉、鰹節、豆腐	長ねぎ、白菜、生姜、グリーンピース		
		切干大根のサラダ	ごま、砂糖、酢、醤油、ごま油		切干大根、人参、きゅうり		
		味噌汁		煮干、鰹節、味噌、わかめ	玉ねぎ		
12	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	ごま蒸しパン 豆乳、蒸ごま、砂糖、米粉のケーキミックス ベーキングパウダー 牛乳（乳児は豆乳）
		あじの塩焼き	酒	あじ	塩		
		ひじきサラダ	砂糖、ごま油、醤油、酢	ひじき	トマト、きゅうり		
		豚汁	酒、里芋、こんにゃく、みりん、ごま油	鰹節、豚肉、油揚げ、味噌	ごぼう、生姜、人参、長ねぎ、大根、生姜		
13	木	グリーンピースご飯	米もち米		グリーンピース	鉄塩 せんべい 麦茶	りんご ミニえひまるせん 牛乳（乳児は豆乳）
		レバーの竜田揚げ	小麦粉、片栗粉、酒、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、オイスターソース	豚レバー	生姜、にんにく		
		豆腐とわかめのサラダ	砂糖、酢、ごま油、醤油	鰹節、豆腐、わかめ	しめじ、レタス、生姜		
		味噌汁	さつま芋	煮干、鰹節、味噌	人参		
14	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	焼きビーフン チャーシュー、ビーマン 人参、玉ねぎ、キャベツ ビーフン、ごま油、醤油 鶏ガラ、みりん オイスターソース （牛乳乳児は豆乳）
		マーボー豆腐	酒、片栗粉、油、ごま油、醤油	豚ひき肉、豆腐、鶏ガラ、コンソメ、味噌	生姜、人参、長ねぎ		
		ごま風味の春雨サラダ	ごま、砂糖、春雨、マヨドレ、醤油		人参、きゅうり		
		青菜のスープ	酒、醤油、油	しらす、コンソメ、鶏ガラ	チンゲン菜、玉ねぎ		
15	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	豆乳ヨーグルト バナナ 麦茶
		鶏肉のみそ焼き	酒、みりん	八丁味噌、鶏肉			
		きんぴらごぼう	酒、砂糖、醤油、みりん、ごま、ごま油		人参、ごぼう、れんこん		
		わんだんスープ	酒、わんだんの皮、ごま油、醤油、油	豚ひき肉、鶏ガラ、コンソメ	人参、白菜、えのき、生姜、にんにく		

5月平均給与栄養量 3歳未満児 → 1杯* -530Kcal : 蛋白質19.4g : 脂質15.5g : 加糖Δ173mg : 塩分1.3g

3歳以上児 → 1杯* -529Kcal : 蛋白質20.7g : 脂質14.6g : 加糖Δ216mg : 塩分1.5g

<行事> 28日（金）・・・お弁当の日くつき、そら組は園にて通常給食。にじ、やま、うみ、たいよう組はお弁当の日>

<食育> 夏野菜や米を栽培し、収穫の喜びを知るために、苗を大切に育てる。

きらら保育園

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	
17	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	焼きいも 牛乳(乳児は豆乳)	
		親子煮	酒 砂糖 じゃが芋 油 醤油 みりん	鶏肉 鰹節 卵 凍り豆腐	玉ねぎ 人参 生姜 塩			
		なめたけ和え	なめたけ		白菜 人参 小松菜			
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 油揚げ	もやし			
18	火	食パン	食パン			豆乳 クッキー 豆乳	人参ケーキ 卵 野菜ジュース 人参 アプリコットジャム バター ケーキミックス 砂糖 牛乳(乳児は豆乳)	
		カレーシチュー	小麦粉 じゃが芋 油 カレールウ	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 フロccoliリー			
		シーチキンサラダ	砂糖 マヨドレ	ツナ	キャベツ きゅうり レモン汁			
		オレンジ			オレンジ			
19	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	ハムパン (卵・乳・小麦) 牛乳(乳児は豆乳)	
		鮭のコーンクリーム焼き	小麦粉 マヨドレ	鮭	玉ねぎ コーン パセリ 塩			
		グリーンサラダ	砂糖 酢 油		キャベツ きゅうり レタス			
		野菜スープ	酒 醤油 油 じゃが芋	コンソメ	人参 玉ねぎ キャベツ			
		牛乳(乳児は豆乳)	牛乳	(豆乳)				
20	木	チキンドリア	パン粉 小麦粉 米 油	鶏肉 豆乳 コンソメ	フロccoliリー 人参 玉ねぎ 塩	鉄塩 せんべい 麦茶	マスカットゼリー 黒糖かりんとう 牛乳(乳児は豆乳)	
		トマトサラダ	砂糖 油 酢		キャベツ きゅうり トマト			
		オニオンスープ	油 酒 醤油	コンソメ	玉ねぎ パセリ			
21	金	ご飯	米			豆乳 クッキー 豆乳	お好み焼き 桜えび 卵 キャベツ 青のり お好み粉 お好みソース 牛乳(乳児は豆乳)	
		豚肉の生姜焼き	みりん 酒 醤油 砂糖 油	鰹節 豚肉	人参 玉ねぎ 生姜			
		ポパイサラダ	ごま 砂糖 醤油 マヨドレ		しめじ えのき コーン ほうれん草			
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 豆腐	長ねぎ			
22	土	焼きうどん	うどん 酒 砂糖 醤油 油	鰹節 桜えび 豚肉 刻み のり	人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ	赤ちゃん せんべい 麦茶	鮭おにぎり 米 ごま 醤油 フレーク 麦茶	
		さつま芋のごま和え	さつま芋 砂糖 ごま 醤油					
		ねぎスープ	酒 ごま 油 醤油	わかめ コンソメ 鶏ガラ	万能ねぎ			
24	月	ご飯	米			鉄塩 せんべい 豆乳	きな粉トースト 食パン バター きな粉 砂糖 牛乳(乳児は豆乳)	
		ドライカレー	油 カレー粉 カレールウ	豚ひき肉	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく パセリ			
		かぼちゃサラダ	砂糖 マヨドレ		かぼちゃ 人参 きゅうり レタス			
		バナナ/牛乳(乳児は牛乳)	牛乳	(豆乳)	バナナ			
25	火	鉄骨ご飯	米 酒 醤油 砂糖	鰹節 ひじき		豆乳 クッキー 豆乳	オレンジ きな粉棒 牛乳(乳児は豆乳)	
		竹輪の磯辺揚げ	サラダ油 小麦粉	竹輪 青のり				
		納豆和え	納豆のたれ	ひきわり納豆	白菜 人参 ほうれん草			
		味噌汁	じゃが芋	煮干 鰹節 味噌	えのき			
26	水	ご飯	米			ミレー ビスケット 豆乳	大学芋 さつま芋 ごま 大学芋のたれ サラダ油 牛乳(乳児は豆乳)	
		炒り鶏	酒 みりん 砂糖 醤油 じゃが芋 油	鰹節 鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ だけのこ 人参 生姜			
		おかか和え	醤油 みりん	鰹節 竹輪	きゅうり キャベツ			
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌 わかめ 油揚げ				
27	木	ターメリックライス	米 オリーブオイル ターメリック	コンソメ	塩	鉄塩 せんべい 麦茶	茹でそら豆 そら豆 酒 塩 りんごスティック 牛乳(乳児は豆乳)	
		タンドリーチキン	ヨーグルト ケチャップ カレー粉 醤油	鶏肉	生姜 玉ねぎ レモン汁 にんにく			
		中華サラダ	春雨 砂糖 ごま油 酢 醤油		もやし 人参 きゅうり			
		おくらのスープ	酒 醤油 油	鶏ガラ コンソメ	玉ねぎ 人参 おくら			
		牛乳(乳児は豆乳)	牛乳	(豆乳)				
28	金	つき組	和風雑炊	米 ごま 醤油	鶏肉 油揚げ 鰹節	小松菜 大根 人参	豆乳 クッキー 豆乳	焼きりんご りんご 黒砂糖 レモン バター ホイップ 牛乳(乳児は豆乳)
		そら組	バナナ			バナナ		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
		にじ組~お弁当の日						
29	土	ご飯	米			赤ちゃん せんべい 麦茶	わかめおにぎり 米 わかめ ご飯の素 麦茶	
		鶏肉の塩麹焼き	塩麹	鶏肉				
		鉄骨サラダ	砂糖 ごま油 醤油 マヨドレ 酢	ひじき しらす	ほうれん草 きゅうり 人参			
		味噌汁		煮干 鰹節 味噌	かぼちゃ 人参			
31	月	黒糖パン	黒糖パン			鉄塩 せんべい 豆乳	ひじきご飯 みりん 酒 いんげん 人参 油揚げ ひじき 米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 醤油 鰹節 麦茶	
		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 油	鶏肉 大豆 コンソメ	カリフラワー 玉ねぎ 人参 生姜 トマト 缶 にんにく パセリ 塩			
		マカロニサラダ	マカロニ マヨドレ 砂糖		人参 きゅうり コーン			
		オレンジ/牛乳(乳児は豆乳)	牛乳	(豆乳)	オレンジ			