# 5月献立表

令和４年4月１日発行

別府つくし保育園

| 日 | 曜 | 行事予定 | メニュー | | 総カロリー(kcal) | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：体の調子を整える |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | | 麦ごはん<br>厚揚げと豆腐の味噌煮<br>もやしときゅうりの和え物<br>玉葱と麩の清汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>豆乳粥<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>オレンジ,オレンジゼリー | 未：528<br>以：602 | 牛乳 鶏肉 厚揚げ いりこ<br>味噌 粉かつお スキムミルク<br>(ア)豆乳 | 米 麦 油 砂糖 じゃがいも<br>麩 | 人参 こんにゃく ごぼう<br>さやいんげん もやし<br>きゅうり 葉ねぎ 玉葱<br>オレンジ |
| 3 | 火 | 憲法記念の日 | | | | | | |
| 4 | 水 | みどりの日 | | | | | | |
| 5 | 木 | こどもの日 | | | | | | |
| 6 | 金 | | 麦ごはん<br>肉にら炒め<br>ブロッコリーのごま和え<br>豆腐の味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>ゆかり粥<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>柏餅,こいのぼりゼリー | 未：517<br>以：527 | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ<br>納豆 のり佃煮<br>スキムミルク (ア)豆乳<br>いりこ | 米 麦 砂糖 油 | もやし ニラ 人参<br>にんにく 生姜 白菜<br>りんご |
| 7 | 土 | | 麦ごはん<br>豚肉と大根の煮物<br>きゅうりの中華漬け<br>わかめの味噌汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックチーズ<br>③スキムミルク (ア)豆乳<br>キウイ,おからかりんとう | 未：636<br>以：697 | チーズ 牛乳 豚肉<br>いりこ わかめ 味噌<br>スキムミルク | 米 麦 油 砂糖 かりんとう | 大根 人参 さやいんげん<br>きゅうり 玉葱 葉ねぎ<br>キウイフルーツ |
| 9 | 月 | | 麦ごはん<br>高野豆腐ととじゃがいもの煮物<br>油揚げときゅうりのごま酢和え<br>玉葱の味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>しらすがゆ<br>③スキムミルク<br>☆米粉ピザ | 未：503<br>以：615 | しらす 豚ひき肉 高野豆腐<br>油揚げ 粉かつお 納豆<br>のり佃煮 いりこ 味噌<br>ウインナー スキムミルク | 米 麦 じゃがいも 砂糖<br>米粉 片栗粉 | 人参 椎茸 きゅうり 玉葱<br>大根 葉ねぎ |
| 10 | 火 | 音体指導 | 麦ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ひじきの和風サラダ<br>具だくさん味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>オレンジ<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>☆フルーツみつ豆 | 未：435<br>以：512 | 牛乳 鮭 ひじき 豆乳<br>油揚げ 納豆 のり佃煮<br>甘納豆 スキムミルク<br>(ア) 豆乳 | 米 麦 砂糖 ごま 油<br>さつまいも | オレンジ きゅうり 人参<br>玉葱 大根 えのき バナナ<br>りんご パイン みかん |
| 11 | 水 | 運動遊び教室 | 肉うどん<br>塩昆布炒め<br>パイン | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックきゅうり<br>③スキムミルク<br>☆しらすと大豆のかき揚げ | 未：553<br>以：607 | 牛乳 牛肉 粉かつお 昆布<br>しらす 大豆 スキムミルク<br>(ア) 豆乳 | 米 麦 砂糖 ごま 薄力粉<br>うどん | きゅうり 人参 ピーマン<br>パイン キャベツ |
| 12 | 木 | | 麦ごはん<br>厚揚げとキャベツの回鍋肉<br>三色野菜の中華漬け<br>わかめスープ 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティック大根<br>③スキムミルク(ア) 豆乳<br>☆きな粉クッキー | 未：523<br>以：553 | 牛乳 豚肉 厚揚げ 納豆<br>のり佃煮 わかめ 鶏ガラ<br>スキムミルク (ア)豆乳<br>いりこ きな粉 | 米 麦 油 砂糖 片栗粉<br>ごま | キャベツ 人参 ピーマン<br>大根 きゅうり 玉葱<br>えのき 深ねぎ |
| 13 | 金 | 小練習会 | ロールパン<br>鶏のマリネ焼き<br>野菜のソテー<br>コンソメスープ | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>粉ふき芋<br>③麦茶<br>☆鮭わかめおにぎり | 未：499<br>以：516 | 牛乳 鶏肉 鮭 わかめ | 米 麦 ロールパン じゃがいも<br>油 砂糖 | 玉葱 生姜 ブロッコリー<br>とうもろこし 玉葱<br>キャベツ セロリ 人参<br>パセリ たくあん |
| 14 | 土 | | 麦ごはん<br>鶏肉と里芋のうま煮<br>ほうれん草のごま和え<br>豆腐の味噌汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックチーズ<br>③スキムミルク(ア) 豆乳<br>バナナ ビスケット | 未：645<br>以：694 | 牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐<br>粉末いりこ 味噌 | 米 麦 油 砂糖 ビスケット | 里芋 人参 さやいんげん<br>ほうれん草 玉葱 葉ねぎ<br>バナナ |
| 16 | 月 | | 麦ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>南瓜のごま和え<br>野菜の味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>にんじん粥<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>☆りんご,りんごゼリー | 未：463<br>以：467 | 牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお<br>納豆 のり佃煮 味噌 いりこ<br>スキムミルク (ア)豆乳 | 米 麦 さつまいも 砂糖<br>油 | 人参 玉葱 もやし ぶなしめじ<br>かぼちゃ 大根 りんご |
| 17 | 火 | 誕生会 | おたのしみメニュー | | 未：560<br>以：593 | 牛乳 豆乳 白身魚 鶏ガラ | 米 麦 砂糖 じゃがいも 油<br>ごま | しょうが にんにく キャベツ<br>人参 アスパラ 玉葱 大根<br>とうもろこし パセリ |
| 18 | 水 | 運動遊び教室 | 麦ごはん<br>ポーク カレー<br>きゅうりと大根のマリネ<br>みかん | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティック人参<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>☆お好み焼き | 未：650<br>以：707 | 牛乳 しらす 厚揚げ 納豆<br>きな粉 スキムミルク<br>(ア) 豆乳 | 米 麦 油 ごま 砂糖<br>片栗粉 | 玉葱 葉ねぎ ほうれん草<br>人参 もやし とうもろこし<br>チンゲン菜 |
| 19 | 木 | | 麦ごはん<br>鶏のごま焼き<br>ごまヨヨサラダ<br>豆腐と玉ねぎの清汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックきゅうり<br>③麦茶<br>☆甘辛肉のおにぎり | 未：486<br>以：518 | 牛乳 白身魚 いりこ 味噌<br>スキムミルク (ア) 豆乳 | 米 麦 油 砂糖 ごま<br>じゃがいも | バナナ もやし きゅうり<br>人参 大根 里芋 葉ねぎ |
| 20 | 金 | パンクッキング | 麦ごはん<br>鶏肉と大根の味噌煮<br>ほうれん草としらすのごま和え<br>大根の味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティック大根<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>手作りパン | 未：486<br>以：518 | 牛乳 豚肉 シーチキン<br>粉かつお いりこ 味噌<br>甘納豆 スキムミルク<br>(ア) 豆乳 | 米 麦 さつまいも 砂糖<br>油 米粉 はるさめ | 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草<br>キャベツ 葉ねぎ |
| 21 | 土 | | 麦ごはん<br>鳴門煮<br>もやしのごま和え<br>さつまいもの味噌汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックチーズ<br>③スキムミルク(ア) 豆乳<br>オレンジ,クラッカー | 未：398<br>以：492 | 牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮<br>スキムミルク(ア)豆乳 | 米 麦 薄力粉 さつまいも 油<br>砂糖 | 大根 キャベツ 人参<br>とうもろこし<br>玉葱 ブロッコリー |
| 23 | 月 | | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>中華スープ 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>豆乳粥<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>さつまいもとりんごの甘煮 | 未：398<br>以：492 | 牛乳 白身魚 納豆 のり佃煮<br>スキムミルク(ア)豆乳 | 米 麦 薄力粉 さつまいも 油<br>砂糖 | 大根 キャベツ 人参<br>とうもろこし<br>玉葱 ブロッコリー |
| 24 | 火 | 避難訓練 | 麦ごはん<br>鯖の煮つけ<br>きんぴら<br>じゃがいもの味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>オレンジ<br>③スキムミルク(ア) 豆乳<br>☆南瓜プリン | 未：606<br>以：697 | 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ いりこ<br>味噌 スキムミルク(ア)豆乳<br>油揚げ | 米 麦 油 砂糖 薄力粉 | きゅうり カリフラワー 白桃<br>ブロッコリー 玉葱 人参 |
| 25 | 水 | 運動遊び教室 | 麦ごはん<br>肉豆腐<br>かむかむ海藻サラダ<br>根菜の味噌汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>さつまいもスティック<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>☆ポテトチップス | 未：482<br>以：528 | 牛乳 いりこ 牛肉 納豆<br>味噌 スキムミルク 豆腐<br>豆乳 しらす | 米 麦 油 砂糖 じゃがいも | しらたき ほうれん草 人参<br>玉葱 ねぎ もやし |
| 26 | 木 | 中練習会 | スパゲティ ナポリタン<br>ポテトサラダ<br>パイン<br>コンソメスープ | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティック人参<br>③スキムミルク(ア) 豆乳<br>ほうれん草ケーキ | 未：435<br>以：512 | チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐<br>わかめ 味噌 いりこ<br>スキムミルク (ア)スキムミルク<br>豆乳 ひじき | 米 麦 油 ごま 砂糖<br>ビスケット | 人参 玉葱 ほうれん草<br>葉ねぎ りんご |
| 27 | 金 | | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックきゅうり<br>③麦茶<br>☆ごましらすおにぎり | 未：435<br>以：512 | チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐<br>わかめ 味噌 いりこ<br>スキムミルク (ア)スキムミルク<br>豆乳 ひじき | 米 麦 油 ごま 砂糖<br>ビスケット | 人参 玉葱 ほうれん草<br>葉ねぎ りんご |
| 28 | 土 | | 麦ごはん<br>厚揚げの味噌煮<br>きゅうりのゆかり和え<br>わかめの清汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティックチーズ<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>☆りんご,ビスケット | 未：435<br>以：512 | チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐<br>わかめ 味噌 いりこ<br>スキムミルク (ア)スキムミルク<br>豆乳 ひじき | 米 麦 油 ごま 砂糖<br>ビスケット | 人参 玉葱 ほうれん草<br>葉ねぎ りんご |
| 30 | 月 | | 麦ごはん<br>肉じゃが<br>納豆和え<br>豆腐とわかめの味噌汁 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>ゆかり粥<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>☆スイートポテト | 未：435<br>以：512 | チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐<br>わかめ 味噌 いりこ<br>スキムミルク (ア)スキムミルク<br>豆乳 ひじき | 米 麦 油 ごま 砂糖<br>ビスケット | 人参 玉葱 ほうれん草<br>葉ねぎ りんご |
| 31 | 火 | | 麦ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ほうれん草とツナの和え物<br>みそけんちん汁 納豆 | ⑩牛乳 (ア)豆乳<br>スティック大根<br>③スキムミルク(ア)豆乳<br>ポテトドーナツ | 未：581<br>以：491 | 牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ いりこ<br>豆乳 こんぶ わかめ 味噌<br>スキムミルク (ア) 豆乳<br>納豆 のり佃煮 | 米 麦 砂糖 油 薄力粉 ごま | 大根 人参 いんげん れんこん<br>たけのこ えのき 南瓜<br>ほうれん草 |

・🐟 印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
・手作りおやつの日には、☆印をつけています。
・都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
・(ア) はアレルギー対応の食材になります。