

# 5月献立表

令和6年5月1日発行  
別府つくし保育園

日曜	行事予定		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	
1 水	音体指導	白ごはん ツナと豆腐のチャンプルー もやしと人参の和え物 もずくスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆黒ごまワッキー 	未：438 以：522	牛乳 ツナ 豆乳 スキムミルク いりこ ごんぶ	米 砂糖 油 ごま油 薄力粉 黒ごま	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし えのき ねぎ もずく
2 木	なかよしランド	白ごはん 鶏肉のごま焼き フレンチチカラダ 肉団子のスープ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆以：かしわもち 未：わかめおにぎり	未：593 以：642	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳	米 砂糖 油 かしわもち かたくり粉 じゃが芋 白ごま	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ ねぎ
3 金	 憲法記念日 						
4 土	 みどりの日 						
6 月	 振替休日 						
7 火		白ごはん 肉ニラ炒め 油揚げとさやうりの胡麻和え 中華スープ 納豆	①牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ③麦茶 ☆りんごゼリー、りんご	未：465 以：498	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ 納豆 のり佃煮 かつお スキムミルク	米 砂糖 油 すりごま かたくり粉 粉寒天	もやしにら にんじん ねぎ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 ほうれん草 たけのこ しめじ りんご
8 水	うんどうあそび	白ごはん ちゃんちゃん焼き ほうれん草とツナの和え物 わかめの漬汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 ☆人参ワッキー 	未：568 以：613	牛乳 鮭 スキムミルク みそ 豆乳 のり佃煮 納豆 ツナ わかめ	米 砂糖 油 薄力粉 ベーキングパウダー	バナナ 玉ねぎ にんじん プロコリー ほうれん草 しめじ 深ネギ えのき
9 木		玄米ごはん ポークビーンズ かむかむ海藻チカラダ ウインナーのスープ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆フライドポテト	未：414 以：511	牛乳 豆腐 豆乳 豚肉 大豆 スキムミルク しらす わかめ ウインナー	米 砂糖 油 さつま芋 じゃがいも	にんじん パセリ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ マト苺
10 金		ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりとハムのマリネ 野菜スープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆焼さうどん 	未：437 以：505	牛乳 鶏肉 豆乳 ロースハム 豚肉	ロールパン 砂糖 油 うどん麺 じゃがいも	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリー にんじん 葉ネギ
11 土		白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆メーブルケーキ	未：575 以：633	牛乳 豆乳 スキムミルク 豆腐 わかめ チーズ かつお みそ	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 さといも	にんじん 椎茸 ほうれん草 えのき さやいんげん
13 月		白ごはん 回鍋肉 3色野菜の中華漬け 坦々風スープ	①牛乳 (A)豆乳 人参粥 ③麦茶 ☆フルーツポンチ	未：619 以：652	牛乳 豚肉 豆乳 厚揚げ スキムミルク	米 砂糖 油 ごま ほうろぎめ	にんじん キャベツ ビーマン 大根 きゅうり えのき にら もやし パナソ リンご もも パイ
14 火		白ごはん 鶏のねぎ塩焼き プロコリーの胡麻マヨチカラダ 玉ねぎの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 オレシソ ③スキムミルク 豆乳 ☆いももち	未：466 以：658	牛乳 鶏肉 豆乳 スキムミルク 納豆 のり佃煮 わかめ いりこ みそ	米 砂糖 油 さつま芋 ごま かたくり粉	オレンジ 深ネギ にんじん プロコリー とうもろこし 玉ねぎ えのき
15 水	うんどうあそび	白ごはん ポークカレー きゅうりと大根のマリネ みかん	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆お好み焼き 	未：515 以：782	牛乳 豚肉 豆乳 スキムミルク かつお節 あおりのり	米 油 砂糖 薄力粉 米粉 カレールー	きゅうりにんじん 玉ねぎ 大根 みかん もやし キャベツ ビーマン
16 木		胚芽ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え さつま芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 ☆鮭とじゃこのおにぎり	未：513 以：587	牛乳 鶏肉 納豆 のり佃煮 じゃこ 味噌 いりこ 油揚げ 塩昆布	米 胚芽 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋	大根 椎茸 キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ
17 金	誕生会	 お楽しみメニュー 		未：513 以：730	牛乳 鶏肉 豆乳 あじ ツナ カルピス セリー	米 砂糖 油 ビスケット 米粉 じゃがいも パン粉 ラード 薄力粉	とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ グリーンピース そらめめ キャベツ セロリー パセリ
18 土		白ごはん じゃが芋のそばろ煮 きゅうりの中華漬け わかめの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ③麦茶 ☆ほうれん草ケーキ 	未：556 以：600	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳 わかめ みそ いりこ スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 薄力粉	にんじん グリーンピース きゅうり えのき 玉ねぎ 葉ネギ ほうれん草
20 月		素ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆豆乳ゼリー	未：511 以：562	牛乳 牛肉 スキムミルク いりこ しらす 納豆 しらす 豆乳 豆腐 わかめ みそ かつお	米 砂糖 油 じゃがいも 粉寒天 いちごジャム	玉ねぎ にんじん ほうれん草 さやいんげん もやし 葉ネギ はくさい えのき
21 火		白ごはん 鍋の煮付け さんぴら えのきの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆米粉の抹茶ワッキー 	未：506 以：599	牛乳 さば 油揚げ かつお のり佃煮 納豆 スキムミルク 豆乳 いりこ	米 砂糖 油 ごま 米粉 抹茶	りんご ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 えのき 玉ねぎ
22 水	うんどうあそび	白ごはん 麻婆豆腐 春雨チカラダ 豚肉ともやしのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆みそポテト	未：452 以：527	牛乳 豚肉 スキムミルク 鶏ガラ みそ 豆腐 ロースハム 豆乳	米 砂糖 油 じゃが芋 春雨 かたくり粉	にんじん たけのこ 葉ネギ レタス きゅうり とうもろこし もやし 玉ねぎ キャベツ
23 木		なっとう丼 切干大根の和え物 パイ あおさの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ☆炒飯おにぎり	未：411 以：496	牛乳 豚肉 牛肉 納豆 しらす 豆乳 あおさ 豆腐 いりこ みそ ペーコン	米 油 砂糖	大根 玉ねぎ にんじん 葉ネギ 切干大根 きゅうり ビーマン パイ とうもろこし
24 金		ロールパン タンドリチキン プロコリーのフレンチチカラダ ポトフ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆サーターアングダー	未：570 以：663	牛乳 鶏肉 豆乳 スキムミルク ウインナー	ロールパン 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋 ベーキングパウダー カレー粉	きゅうり プロコリー パセリ にんじん とうもろこし 玉ねぎ 大根 キャベツ セロリー
25 土		白ごはん 鳴門煮 もやしの胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ③麦茶 ☆しそ昆布おにぎり	未：409 以：424	牛乳 豚肉 いりこ チーズ みそ わかめ しそ昆布 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	にんじん さやいんげん もやし こんにゃく 玉ねぎ えのき 葉ネギ
27 月		白ごはん がめ煮 ほうれん草としらすの和え物 油揚げ味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃかん	未：408 以：470	牛乳 鶏肉 豆乳 スキムミルク いりこ しらす 納豆 のり佃煮 油揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 油 さといも かぼちゃ ごま	こんにゃく さやいんげん にんじん ほうれん草 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 葉ネギ
28 火		十六穀ごはん 白身魚の香味焼き れんこんとツナの甘辛炒め 根菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 ☆餃子ピザ	未：598 以：690	牛乳 豆乳 白身魚 ツナ 納豆 のり佃煮 いりこ みそ しらす 餃子の皮 きざみのり	米 十六穀米 砂糖 油	バナナ 葉ネギ れんこん にんじん ほうれん草 玉ねぎ 大根 ごぼう とうもろこし キャベツ
29 水	うんどうあそび	ナポリタン コールスロー キウイ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆いちごジャムのケーキ 	未：515 以：704	牛乳 ウインナー 豆乳 いりこ スキムミルク	スパゲッティ麺 油 砂糖 米粉 薄力粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ とうもろこし パナソ キウイ いちごジャム しめじ
30 木		白ごはん 豚肉 もやしのナムル わかめスープ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 ☆汁ビーフン	未：426 以：486	牛乳 豚肉 豆乳 わかめ 鶏ガラ きくらげ	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ビーフン ごま	にんじん パプリカ ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 もやし えのき 深ネギ キャベツ
31 金		白ごはん 鶏肉のおろしソースかけ かぼちゃの胡麻和え 大根の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆さつま芋団子	未：517 以：556	牛乳 鶏肉 かつお 豆腐 みそ スキムミルク 豆乳 のり佃煮 納豆	米 油 砂糖 さつま芋 かぼちゃ	にんじん 大根 白菜 えのき 葉ネギ