

5月献立表

令和7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	木	なっとう丼 ブロッコリーの胡麻和え 根菜の味噌汁 りんご	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆大芋芋	未：510 以：616	牛乳 豆乳 しらす 油揚げ 納豆 スキムミルク みそ	米 砂糖 油 ジャガ芋 さつま芋	ごぼう 人参 ブロッコリー とうもろこし りんご 玉ねぎ 大根 葉ネギ
2	金	ロールパン 魚のマヨネーズ焼き 野菜のソー ポトフ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨麦茶 ☆以：かしわもち 未：わかめおにぎり 沢庵	未：557 以：646	牛乳 豆乳 白身魚 ウインナー わかめ	米 砂糖 油 ジャガ芋 ロールパン かしわもち	大根 玉ねぎ とうもろこし ピーマン パプリカ キャベツ 人参 パセリ
3	土	   憲法記念日   					
5	月	                        こどもの日					
6	火	                        振替休日					
7	水	ビーフカレー ブロッコリーのフレンチサラダ オレンジ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ほうれん草と 甘納豆のケーキ	未：517 以：707	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 ジャガ芋 薄力粉 甘納豆	きゅうり 人参 ほうれん草 オレンジ ブロッコリー とうもろこし
8	木	十六穀ごはん ちゃんちゃん焼き キャベツとピーマンの塩昆布和え えのきの清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ごまちんすこう	未：504 以：631	牛乳 豆乳 鮭 納豆 のり佃煮 スキムミルク いりこ わかめ かつお 昆布 みそ	米 砂糖 油 十六穀 米粉 ラード ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 深ネギ しめじ キャベツ ピーマン えのき 葉ネギ
9	金	ロールパン タンドリーチキン トマトと玉ねぎのマリネ かぶのコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨麦茶 ☆さつねうどん	未：418 以：489	牛乳 豆乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かつお	ロールパン 砂糖 油 うどん麺	大根 トマト 玉ねぎ パセリ 人参 きゅうり かぶ 深ネギ セロリー
10	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 きゅうりの中華漬け わかめの清汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ゆかりおにぎり	未：444 以：554	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 油 砂糖 ごま ジャガ芋	人参 玉ねぎ さやいんげん ごぼう りんごにゃく きゅうり えのき 葉ネギ
12	月	白ごはん がめ煮 かまもみ海藻サラダ 大根の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	未：485 以：506	牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 わかめ いりこ みそ のり佃煮 スキムミルク	油 砂糖 米 里芋	こんにゃく ごぼう 人参 椎茸 さやいんげん キャベツ 大根 白菜 えのき 葉ネギ バナナ パイナップル りんご もも みかん
13	火	白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 3色野菜の中華漬け 春雨スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆豆腐ドーナツ (抹茶)	未：549 以：633	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 赤みそ スキムミルク 厚揚げ	米 油 砂糖 薄力粉 抹茶 ごま 春雨	人参 キャベツ とうもろこし ピーマン きゅうり 玉ねぎ しめじ 葉ネギ
14	水	白ごはん ガーリックチキン フレンチサラダ ミネストローネ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆りんごごとさつま芋の甘煮	未：485 以：560	牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー スキムミルク	米 油 砂糖 ジャガ芋 さつま芋	きゅうり パセリ キャベツ とうもろこし グリンピース マッシュルーム トマト 人参 りんご
15	木	胚芽ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の胡麻マヨサラダ さつま芋の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク 豆乳 ☆きな粉クッキー	未：550 以：680	牛乳 豆乳 豚肉 納豆 油揚げ いりこ みそ スキムミルク きな粉	米 油 砂糖 ごま さつま芋 胚芽 米粉 片栗粉	りんご 玉ねぎ 人参 しめじ もやし 切干大根 きゅうり とうもろこし 葉ネギ
16	金	白ごはん 白身魚のムニエル コールスロー 白菜とベーコンのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨麦茶 ☆肉みそ麺	未：457 以：523	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク いりこ	米 油 砂糖 さつま芋 米粉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ アスパラガス 人参 きゅうり もやし もも
17	土	白ごはん ジャガ芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆りんごケーキ	未：473 以：512	牛乳 豆乳 ツナ 昆布 かつお いりこ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 うどん麺 ごま かぼちゃ	人参 玉ねぎ ピーマン えのき キャベツ もずく 葉ネギ
19	月	素ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ぶどうゼリー・パイナップル	未：510 以：610	牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク	ロールパン 油 砂糖 薄力粉 ジャガ芋	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 とうもろこし セロリー パセリ
20	火	誕生会  お楽しみメニュー 		未：510 以：709	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ 豆腐 厚揚げ みそ いりこ	米 油 砂糖 ジャガ芋	人参 きゅうり さやいんげん こんにゃく きゅうり 玉ねぎ えのき 葉ネギ
21	水	白ごはん パパの味噌煮 さんびら わかめの清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨スキムミルク 豆乳 ☆煮のりポテト	未：447 以：503	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク しらす 納豆 わかめ	米 油 砂糖 ジャガ芋 粉寒天	しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 えのき 葉ネギ パイナップル
22	木	白ごはん 野菜炒め さつま芋とツナのサラダ わかめスープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑨麦茶 ☆焼きそば	未：560 以：609	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク ツナ みそ きな粉	米 砂糖 油 はるさめ ごま マカロニ 片栗粉	バナナ 人参 とうもろこし キャベツ たけのこ 葉ネギ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ
23	金	ロールパン かみかみバーグ ほうれん草ときのこのソー ブロッコリーのコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 人参 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆メロンパンクッキー	未：462 以：583	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク しらす いりこ	砂糖 油 ジャガ芋 薄力粉 かぼちゃ スパゲッティ麺	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ パセリ とうもろこし キウイフルーツ
24	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりのゆかり和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨麦茶 ☆しそ昆布おにぎり	未：504 以：554	牛乳 豆乳 白身魚 みそ 納豆 わかめ しらす かつお いりこ のり佃煮 豚肉	米 砂糖 油 ごま ビーフン 麺	大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 えのき 葉ネギ キャベツ もやし ピーマン きくらげ
26	月	白ごはん ボークビーンズ ジャーマンポテト 大根のコンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ納 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：507 以：565	牛乳 豆乳 牛肉 カルピス 鶏肉 わかめ 豆腐 のり	米 砂糖 油 さつま芋 片栗粉 ごま 米粉 ラード	ほうれん草 人参 きゅうり レタス えのき 深ネギ
27	火	十六穀ごはん 肉ニラ炒め 春雨サラダ 中華スープ 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆スイートポテト	未：474 以：565	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク 高野豆腐 チーズ いりこ わかめ 豆腐	米 砂糖 油 薄力粉 ごま メープルシロップ	人参 玉ねぎ もやし えのき 椎茸 葉ネギ グリンピース
28	水	白ごはん あじの胡麻焼き ひじきと油揚げの煮物 キャベツの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆抹茶のマブルケーキ	未：565 以：608	牛乳 豆乳 牛肉 ツナ 厚揚げ スキムミルク 納豆 のり佃煮 油揚げ みそ いりこ	米 砂糖 油 押し麦 さつま芋	玉ねぎ 葉ネギ ほうれん草 人参 大根 えのき ゆかり
29	木	白ごはん 麻婆大根 キャベツとツナのナムル 豚肉ともやしのスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆アメリカンドッグ	未：478 以：633	牛乳 豆乳 牛肉 ツナ 厚揚げ スキムミルク 納豆 のり佃煮 油揚げ みそ いりこ	米 砂糖 油 押し麦 さつま芋	玉ねぎ 葉ネギ ほうれん草 人参 大根 えのき ゆかり
30	金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き カリカリベーコンのサラダ 野菜スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨麦茶 ☆汁ビーフン	未：484 以：569	牛乳 豆乳 ひじき 鶏肉 豆腐 スキムミルク 納豆 のり佃煮 みそ いりこ 油揚げ	米 油 砂糖 粉寒天 ごま 甘納豆	人参 きゅうり 玉ねぎ 葉ネギ バナナ みかん もも りんご パイナップル
31	土	            運動会           					