令和5年度　5月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15	月	牛乳 小魚	ごはん つくね もやしサラダ 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ねぎせんべい 牛乳	牛乳　小魚　鶏ひき肉 豆腐　海苔　ハム しらす　チーズ　わかめ	精白米　パン粉　長芋 ごま　サラダ油　片栗粉 ごま油　食パン　ごま 餃子の皮　マロニー	玉ねぎ　人参　もやし きゅうり　大根　小ねぎ キウイフルーツ	醤油　砂糖　みりん 酢　砂糖　かつおだし 味噌　マヨドレ
2	火	牛乳 小魚	米粉入りパン さわらのカレー揚げ ほうれん草のおひたし スープ　グレープフルーツ　牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚　さわら 竹輪　油揚げ	米粉入りロールパン 小麦粉　サラダ油 精白米	ほうれん草　人参　玉ねぎ キャベツ　グレープフルーツ	カレー粉　塩　砂糖 醤油　ブイヨン　鶏がら
6	土	牛乳 小魚	ごはん ツナ焼き かに蒲鉾の和え物 味噌汁　バナナ　麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳　小魚　ツナ 鶏卵　かに蒲鉾　わかめ	精白米　小麦粉　片栗粉 じゃがいも　カップケーキ	長ねぎ　きゅうり　人参 さやえんどう　バナナ	味噌　醤油　かつおだし 酢　砂糖　塩
8	月	牛乳 小魚	黒糖ロールパン ハンバーグ 小松菜のおかか和え スープ　オレンジ　牛乳	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　豆腐 かつお節	黒糖ロールパン サラダ油　パン粉 精白米	玉ねぎ　小松菜　人参 もやし　キャベツ　ニラ オレンジ	ソース　ケチャップ みりん　醤油　砂糖 めんつゆ　ブイヨン 鶏がら　かつおだし
9	火	牛乳 小魚	けんちんうどん ウィンナー　ブロッコリー バナナ 麦茶	チーズトースト 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 竹輪　ウィンナー チーズ	うどん　ごま油　食パン	人参　大根　長ねぎ ごぼう　しめじ　バナナ ほうれん草　ブロッコリー	めんつゆ　ケチャップ マヨネーズ
10	水	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（ほっけ） 切り干し大根煮 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳　小魚　ほっけ 豚バラ肉　豆腐	精白米　サラダ油 ジャム　クラッカー	切り干し大根　人参 しいたけ　いんげん 小ねぎ　キウイフルーツ	醤油　砂糖　みりん かつおだし　味噌
11・25	木	牛乳 小魚	ハッシュドポーク コールスローサラダ スープ オレンジ　麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	牛乳　小魚　豚ロース肉 ハム　ヨーグルト	精白米　サラダ油	玉ねぎ　キャベツ　人参 コーン　白菜　えのき オレンジ　バナナ	ハヤシルウ　塩　砂糖 酢　マヨドレ
☆12	金	牛乳 小魚	わかめと鮭のおにぎり 唐揚げ　チーズ春巻き ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁　いちご　麦茶	誕生会ケーキ 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 鮭　わかめ　蒲鉾 チーズ	精白米　サラダ油 片栗粉　さつまいも ホイップクリーム ケーキ　ごま　春巻きの皮	生姜　ブロッコリー　人参 小松菜　いちご　オレンジ キウイフルーツ	醤油　みりん　砂糖 酢　かつおだし　味噌
13・27	土	牛乳 小魚	すき焼き丼 コーンのサラダ 味噌汁 グレープフルーツ　麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 焼き豆腐　油揚げ	精白米　白滝　サラダ油 チーズ蒸しパン	白菜　玉ねぎ　人参 きゅうり　もやし グレープフルーツ キャベツ　コーン	砂糖　みりん　醤油 かつおだし　酢　醤油 砂糖　塩　味噌
16・30	火	牛乳 小魚	和風スパゲティ バンバンジーサラダ スープ バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン 鶏ささみ肉	スパゲティ　バター ごま油　ごま スティックパン	ほうれん草　コーン 玉ねぎ　しめじ　きゅうり もやし　人参　小ねぎ かぼちゃ　バナナ	塩　醤油　かつおだし 酢　砂糖　味噌　鶏がら ブイヨン
♡17	水	牛乳 小魚	米粉入りパン さわらのカレー揚げ ほうれん草のおひたし スープ　グレープフルーツ　牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚　さわら 竹輪　油揚げ	米粉入りロールパン 小麦粉　サラダ油 精白米	ほうれん草　人参　玉ねぎ キャベツ　グレープフルーツ	カレー粉　塩　砂糖 醤油　ブイヨン　鶏がら
18	木	牛乳 小魚	マーボー丼 そら豆のほくほくサラダ 味噌汁 いちご　麦茶	クッキー 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚バラ肉	精白米　サラダ油 片栗粉　じゃがいも クッキー	生姜　玉ねぎ　そら豆 人参　コーン　小ねぎ なめこ　いちご	醤油　砂糖　みりん かつおだし　鶏がら 塩　マヨドレ 味噌
19	金	牛乳 小魚	バターロールパン スティックパン肉の甘辛煮 キャベツのおひたし スープ　オレンジ　牛乳	ポテトフライ 麦茶	牛乳　小魚　油揚げ 鶏手羽元　かつお節	バターロールパン ポテトフライ	キャベツ　人参　しめじ チンゲン菜　いんげん オレンジ	醤油　みりん　砂糖 めんつゆ　ブイヨン 鶏がら　塩
20	土	牛乳 小魚	カレーライス 大根サラダ スープ バナナ　麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉	精白米　サラダ油 ごま　ごま油 カップケーキ じゃがいも	玉ねぎ　人参　もやし　大根 きゅうり　ほうれん草 もやし　バナナ	カレールウ　醤油 酢　砂糖　ブイヨン 鶏がら
22	月	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（ほっけ） 切り干し大根煮 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳　小魚　ほっけ 豚バラ肉　豆腐	精白米　サラダ油 ジャム　クラッカー	切り干し大根　人参 しいたけ　いんげん 小ねぎ　キウイフルーツ	醤油　砂糖　みりん かつおだし　味噌
23	火	牛乳 小魚	黒糖ロールパン ハンバーグ 小松菜のおかか和え スープ　オレンジ　牛乳	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　豆腐 かつお節	黒糖ロールパン サラダ油　パン粉 精白米	玉ねぎ　小松菜　人参 もやし　キャベツ　ニラ オレンジ	ソース　ケチャップ みりん　醤油　砂糖 めんつゆ　ブイヨン 鶏がら　かつおだし
24	水	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	マシュマロボール 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 蒲鉾	精白米　ごま　さつまいも マシュマロ　バター コーンフレーク	生姜　ブロッコリー　人参 小松菜　キウイフルーツ	醤油　みりん　砂糖 酢　かつおだし　味噌
26	金	牛乳 小魚	けんちんうどん ウィンナー　ブロッコリー バナナ 麦茶	チーズトースト 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 竹輪　ウィンナー チーズ	うどん　ごま油　食パン	人参　大根　長ねぎ ごぼう　しめじ　バナナ ほうれん草　ブロッコリー	めんつゆ　ケチャップ マヨネーズ
29	月	牛乳 小魚	マーボー丼 そら豆のほくほくサラダ 味噌汁 キウイフルーツ　麦茶	クッキー 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚バラ肉	精白米　サラダ油 片栗粉　じゃがいも クッキー	生姜　玉ねぎ　そら豆 人参　コーン　小ねぎ なめこ　キウイフルーツ	醤油　砂糖　みりん かつおだし　鶏がら 塩　マヨドレ 味噌
31	水	牛乳 小魚	バターロールパン スティックパン肉の甘辛煮 キャベツのおひたし スープ　オレンジ　牛乳	ポテトフライ 麦茶	牛乳　小魚　油揚げ 鶏手羽元　かつお節	バターロールパン ポテトフライ	キャベツ　人参　しめじ チンゲン菜　いんげん オレンジ	醤油　みりん　砂糖 めんつゆ　ブイヨン 鶏がら　塩

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆12日は誕生会メニューです。♡17日はウエルカムランチです。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	467kcal	19.0g	14.5g
3～5歳児	562kcal	22.5ｇ	17.4g

三色食品群という食品の分け方をご存知でしょうか。 食べ物には大きく、3つの働きがあり、どの働きが大きい食品かを色で分類するのが、3色食品群です。こどもたちは、まだ主食・副菜・主菜といった概念を理解することは難しく、そこで登場するのが三色食品群です。 「ご飯はきいろー！」「お肉はあかー」「ピーマンはみどり！」などと、3つの色に分けて考えると分かりやすく、バランスよく食べる意味を知っていきます。