

2024年 5月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(水)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	そら豆のコロッケ じゃが芋 そら豆 玉ねぎ ベーコン 塩 小麦粉 水 パン粉 油	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 もやし しめじ 塩	チキンサラダ 鶏肉 キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 醤油	トマトとミルクのスープ 玉ねぎ 油 トマトジュース 牛乳 パセリ だし 塩	鯖の炊き込みごはん 麦茶 牛乳 胚芽米 鯖水煮缶 生姜 人参 だし 醤油 みりん 麦茶 果物 いりこ
2(木)	中華おこわ もち米 鶏肉 たけのこ 人参 干し椎茸 しめじ 長ねぎ 生姜 醤油 みりん 砂糖 ごま油	カラスカレイの西京焼き カラスカレイ 味噌 みりん	ミニ野菜春巻き むきエビ キャベツ もやし 人参 にら 砂糖 塩 春巻きの皮 油	のらぼうのごま和え・いちご のらぼう ごま 醤油 いちご 生クリーム ヨーグルト 砂糖	かき卵汁 生ワカメ 万能ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 卵	柏もち 麦茶 果物 上新粉 砂糖 片栗粉 水 小豆 砂糖 麦茶 果物 いりこ
7(火)	ワカメうどん うどん 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油	桜えびしゅうまい 豚ひき肉 桜えび 玉ねぎ 生椎茸 砂糖 塩 醤油 片栗粉 しゅうまいの皮	さつまいものごま炒め さつまいも 油 砂糖 醤油 ごま	小松菜のお浸し 小松菜 人参 醤油		グリーンピースごはん 麦茶 果物 胚芽米 グリーンピース 塩 麦茶 果物 いりこ
8(水)	あさりの炊き込みごはん 胚芽米 あさり(水煮) 生姜 だし 醤油 みりん 万能ねぎ	豆腐のピカステーキ 豆腐 小麦粉 卵 削り節 油	新じゃが芋の塩煮 じゃが芋 玉ねぎ いんげん 豚肉 だし 砂糖 みりん 塩	人参のしらす和え 人参 しらす ごま油 醤油	なめこ汁 なめこ 長ねぎ だし 味噌	ドーナツ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 油 粉糖 牛乳 果物 いりこ
9(木)	キャロブパン パン(天然酵母)	鶏肉のマムレード煮 鶏肉 マムレード 醤油 片栗粉 油	グリーンソテー キャベツ いんげん さやえんどう 油 塩	ひじき入りツナサラダ ひじき もやし 小松菜 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油 油 ごま油	コーンチャウダー 玉ねぎ 人参 ベーコン バター 小麦粉 牛乳 クリームコーン だし 塩	ごまだれだんご 麦茶 果物 白玉粉 豆腐 黒ごま 砂糖 水 麦茶 果物 いりこ
10(金)	ごはん 胚芽米	さわらの南部焼き さわら 醤油 みりん ごま	新ごぼうの塩きんぴら ごぼう 人参 油 だし 砂糖 醤油 みりん	チンゲン菜ともやしのお浸し チンゲン菜 もやし 醤油	春野菜の味噌汁 キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 だし 味噌	二色パン 牛乳 果物 ロールパン 上新粉 砂糖 牛乳 油 いちご 砂糖 レモン汁 牛乳 果物 いりこ
11(土)	豚丼 胚芽米 豚肉 玉ねぎ 人参 えのき だし 砂糖 醤油		さつまいものバター煮 さつまいも 砂糖 バター	小松菜のおかか和え・果物 小松菜 削り節 醤油 デコボン	味噌汁 生ワカメ 油揚げ 長ねぎ だし 味噌	スティックパイ 牛乳 果物 パイシート グラニュー糖 牛乳 果物
13(月)	ごはん 胚芽米	鶏ささみの梅肉焼き 鶏ささみ肉 梅干し 小麦粉 油	切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	キャベツののり和え キャベツ チンゲン菜 のり 醤油	味噌汁 生ワカメ じゃが芋 玉ねぎ いんげん だし 味噌	マカロニきな粉 牛乳 果物 マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 果物 いりこ
14(火)	食パン パン(天然酵母)	鱈のコーンフレーク焼き あじ 塩 小麦粉 水 コーンフレーク 油	もやしのカレー炒め もやし 小松菜 ベーコン カレー粉 油 塩	マゼダンサラダ さつまいも 人参 スナッパえんどう 大豆水煮 マヨネーズ	春雨スープ 春雨 にら 生椎茸 コーン だし 醤油 塩 ごま油	ふきごはん 麦茶 果物 胚芽米 ふき 人参 油揚げ だし 砂糖 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ
調理保育						

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
15(水)	お赤飯	豚肉の野菜巻き	たけのこの天ぷら	菜の花とえのきのお浸し	味噌汁	オレンジケーキ 牛乳 果物
誕生日会	もち米 胚芽米 小豆 ごま塩	豚肉 人参 いんげん 油 味噌 砂糖 みりん	たけのこ 小麦粉 水 桜えび 油 塩	菜の花 えのき 醤油	油揚げ ごぼう 人参 長ねぎ だし 味噌	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 オレンジジュース 油 夏みかん 牛乳 果物 いりこ
16(木)	干し芋パン	マカロニグラタン	人参と卵の炒め物	キャベツのサラダ	もやしのスープ	五平もち 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	マカロニ むきエビ 玉ねぎ しめじ コーン 油 塩 小麦粉 バター 牛乳 小松菜 チーズ パン粉	人参 卵 砂糖 油 塩	キャベツ グリーンアスパラ レモン汁 砂糖 塩 油	もやし 玉ねぎ さやえんどう ベーコン だし 塩	胚芽米 味噌 黒砂糖 みりん ごま 麦茶 果物 いりこ
17(金)	ハヤシライス		チンゲン菜のじゃこ炒め	コールスローサラダ・果物	レタススープ	かるかん 牛乳 果物
	胚芽米 牛肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 油 だし ケチャップ ソース はちみつ 塩 赤ワイン 米粉		チンゲン菜 しらす 油 塩	キャベツ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油 いちご	レタス 玉ねぎ ベーコン だし 塩 さやえんどう	上新粉 ベーキングパウダー 長芋 砂糖 水牛乳 果物 いりこ
18(土)	ごはん	鮭の塩焼き	じゃが芋の甘辛煮	キャベツの甘酢ごま和え	味噌汁	チーズトースト 牛乳 果物
	胚芽米	生鮭 塩	じゃが芋 人参 豚肉 だし 砂糖 醤油 みりん	キャベツ いんげん ごま 砂糖 醤油 酢	豆腐 生ワカメ しめじ 万能ねぎ だし 味噌	食パン マーガリン 粉チーズ 牛乳 果物
20(月)	天ぷらうどん	かき揚げ	焼きししゃも	いんげんのおかかマヨネーズ和え		鶏ぞうすい 麦茶 果物
	うどん だし 醤油 長ねぎ	玉ねぎ ごぼう 人参 桜えび 小麦粉 水 油	ししゃも	いんげん 削り節 マヨネーズ 醤油		胚芽米 鶏肉 人参 生椎茸 万能ねぎ だし 塩 麦茶 果物 いりこ
21(火)	バンズパン	ミートローフ	ポテトフライ	フルーツサラダ	牛乳	きらずもち 麦茶 果物
園外昼食	パン(天然酵母)	豚ひき肉 玉ねぎ いんげん 人参 コーン パン粉 牛乳 塩 ケチャップ ソース	じゃが芋 油 塩	キャベツ みかん(缶) パイン(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	牛乳	白玉粉 おから 水 黒砂糖 麦茶 果物 いりこ
22(水)	ごはん	鯖の竜田揚げ	五目豆煮	チンゲン菜のお浸し	味噌汁	よもぎ蒸しパン 牛乳 果物
	胚芽米	鯖 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	大豆水煮 ごぼう 人参 しらたき 干し椎茸 だし 砂糖 醤油 みりん	チンゲン菜 醤油	キャベツ 人参 グリーンアスパラ 玉ねぎ だし 味噌	小麦粉 ベーキングパウダー よもぎ 砂糖 卵 牛乳 油 牛乳 果物 いりこ
23(木)	キャラパン	ハニースパイシーチキン	パスタソテー	ツナ卵サラダ	人参のポターージュスープ	かんぴょう巻き 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	鶏肉 はちみつ 塩 カレー粉 醤油 油	スパゲティー ビーマン エリンギ しめじ 油 バター 醤油	キャベツ グリーンアスパラ ツナ 卵 玉ねぎ マヨネーズ	人参 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし 塩	胚芽米 砂糖 塩 酢 のり かんぴょう だし 砂糖 醤油 麦茶 果物 いりこ
24(金)						あんサンド 牛乳 果物
弁当の日	お弁当の用意をお願いします					食パン 小豆 砂糖 塩 牛乳 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
25(土)	焼きうどん うどん 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 油 削り節 ソース		粉ふき芋 じゃが芋 塩 青のり	小松菜の菜種和え 小松菜 卵 油 醤油	ワカメスープ 生ワカメ 長ねぎ さやえんどう だし 醤油 塩	メープルラスク 牛乳 果物 食パン マーガリン メープルシロップ 牛乳 果物
27(月)	ごはん 胚芽米	凍り豆腐の射込み煮 凍り豆腐 鶏ひき肉 長ねぎ 人参 片栗粉 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	ふきの味噌炒め ふき 人参 油 だし 味噌 砂糖	もやしとワカメのごま浸し もやし いんげん 生ワカメ ハム 醤油 ごま	すまし汁 ごぼう 人参 舞茸 えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉	紅茶マフィン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 紅茶 豆乳 油 レモン汁 牛乳 果物 いりこ
28(火)	なめこうどん うどん なめこ 長ねぎ だし 醤油	牛肉と新ごぼうの卵とじ 牛肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 油 だし 砂糖 しょうゆ 卵	小松菜の中華和え 小松菜 もやし 醤油 ごま油	スナップえんどうの塩ゆで スナップえんどう 塩		鮭おにぎり 麦茶 果物 胚芽米 生鮭 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
29(水)	ごはん 胚芽米	チンジャオロースー 豚肉 醤油 みりん 生姜 片栗粉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 油 砂糖 醤油	えびとアスパラの炒め物 むきエビ 塩 片栗粉 油 長ねぎ グリーンアスパラ 鶏がらスープの素 塩	キャベツの浅漬け キャベツ 人参 塩	味噌汁 油揚げ チンゲン菜 しめじ 豆 苗 だし 味噌	きな粉豆乳トースト 牛乳 果物 食パン 豆乳 きな粉 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
30(木)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	白身魚のレモンバター焼き メルルーサ にんにく レモン レモン汁 バター 塩	人参といんげんの甘煮 人参 いんげん 砂糖 塩	ポテトサラダ じゃが芋 そら豆 人参 玉ねぎ コーン マヨネーズ	ねぎのクリームスープ 長ねぎ 玉ねぎ 油 バター 小麦粉 牛乳 だし 塩 パセリ	ビビンバごはん 麦茶 果物 胚芽米 豚ひき肉 砂糖 醤油 もやし 人参 にら 醤油 ごま油 麦茶 果物 いりこ
31(金)	ごはん 胚芽米	鶏肉の塩から揚げ 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	刻み昆布の煮物 刻み昆布 がんもどき 人参 だし 砂糖 醤油 みりん	三色お浸し 小松菜 もやし 人参 醤油	味噌汁 さつま芋 玉ねぎ えのき スナップえんどう だし 味噌	グリーンピースケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 油 グリーンピース 牛乳 果物 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 553Kcal たんぱく質 23.5g
1～2歳児 エネルギー 467Kcal たんぱく質 19.9g

季節のおやつ： 柏もち (5月2日に提供します)



端午の節句に柏もちを食べるようになったのは、江戸時代初期です。

柏の木は夏が近くなると古い葉が落ちますが、すぐに新芽が育って新しい芽が出ます。

そこで「家系が途切れない」という意味をかけ、子孫繁栄を願って、男の子の成長を祝う端午の節句に柏もちを食べるようになりました。

