



令和6年5月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日		
午前おやつ	星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶				
昼食	ごはん 鶏肉さっぱり煮 大根サラダ (大根、ツナ、ごぼう、胡瓜、人参、すりごま) みそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ) バナナ	こどもの日お祝いメニュー コーンパン ミートグラタン (豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、チーズ) 温野菜サラダ (ブロッコリー、カリフラワー、人参、ちくわ) 手作り二色ゼリー	憲法記念日 	みどりの日 		
午後おやつ	せんべい 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：11.6g たんぱく質：22.7g塩分：1.5g	◎おこわおにぎり 麦茶 エネルギー：549kcal脂質：18.8g たんぱく質：15.9g塩分：1.7g				
日付	6日	7日	8日	9日		
午前おやつ	アンパンマンせんべい 麦茶	はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー		
昼食	ごはん ミートボールのケチャップ煮 (ミートボール、マッシュルーム、人参、玉ねぎ) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ・春雨・小松菜) オレンジ	ごはん ほっけのつけ焼き 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜) 具沢山汁 (大根、人参、じゃがいも、鶏みも、小松菜、長ねぎ、高野豆腐) バナナ	ゆきそば (中華麺、玉ねぎ、人参、豚バラ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし、糸かつお) すまし汁 (花ふ・豆腐)	ごはん 鶏肉のオーロラソース 刻み昆布の炒め煮 (刻み昆布、大根、糸コン、人参、いんげん) みそ汁 (キャベツ、さつまいも、小松菜) ゼリー	ごはん 麻婆茄子 (豚肉・茄子・人参・にら・雑草・玉葱) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・もやし・コーン) 中華スープ (玉ねぎ・わかめ・春雨)	
午後おやつ	◎スコーン 牛乳 エネルギー：560kcal脂質：19.4g たんぱく質：16.1g塩分：1.3g	◎チキンライスおにぎり 麦茶 エネルギー：533kcal脂質：16.7g たんぱく質：24.5g塩分：1.8g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：587kcal脂質：16.9g たんぱく質：21.9g塩分：1.8g	◎きな粉蒸しパン 麦茶 エネルギー：538kcal脂質：10.2g たんぱく質：20.2g塩分：1.3g	ビスケット 牛乳 エネルギー：520kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g	
日付	13日	14日	15日	16日		
午前おやつ	星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー		
昼食	ごはん 野菜コロッケ キャベツツナマヨ和え (キャベツ、ツナ、人参) みそ汁 (ほうれん草・高野豆腐) グレープフルーツ	ちゃんぽんうどん (うどん、人参、豚肉、たけのこ、キャベツ、もやし、にら、長ねぎ) シューマイ ほうれん草ソテー (ほうれん草、もやし、玉ねぎ) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト)	ごはん ホッケ塩焼き 切干大根煮 (切干大根、糸コン、人参、いんげん) なめこみそ汁 (木綿豆腐、なめこ、長ねぎ) オレンジ	ごはん ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、じゃが芋、人参) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、コーン) わかめスープ (わかめ、コーン、長ねぎ) ゼリー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉、マーマレード) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、コーン) コンソメスープ (玉ねぎ、青梗菜) バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉ねぎ、もやし・ピーマン) わかめのナムル (わかめ・胡瓜・キャベツ) みそ汁 (南瓜・玉ねぎ)
午後おやつ	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：18.7g たんぱく質：23.2g塩分：1.6g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：550kcal脂質：17.5g たんぱく質：18.6g塩分：1.2g	◎さつまいもの蒸しパン 牛乳 エネルギー：539kcal脂質：19.7g たんぱく質：20.7g塩分：1.7g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：549kcal脂質：14.5g たんぱく質：21.9g塩分：1.7g	◎コーンマヨトースト 麦茶 エネルギー：544kcal脂質：16.6g たんぱく質：20.4g塩分：1.5g	米粉のケーキ 牛乳 エネルギー：573kcal脂質：17.8g たんぱく質：22.5g塩分：1.6g
日付	20日	21日	22日	23日		
午前おやつ	野菜とりんこジュース	星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶		
昼食	ごはん アジの胡麻焼き (アジ、すりごま) ほうれん草のナムル (ほうれん草、もやし、人参) 豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、長ねぎ) オレンジ	チキンカレー (鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参) コールスローサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、コーン) 甘夏	ごはん レモン漬け唐揚げ 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、ツナ) みそ汁 (大根・油揚げ・わかめ) ゼリー	ごはん 鮭のパン粉焼き (鮭、パン粉) 小松菜の和え物 (小松菜・もやし・ささ身) ミネストローネ風スープ (キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、ブロッコリー、人参) バナナ	ごはん チャーハン (ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース) ギョーザ 中華スープ (もやし・しいたけ・キャベツ) グレープフルーツ	ごはん 親子煮 (鶏肉・卵・玉葱) 小松菜おかか和え (小松菜、もやし、糸かつお) みそ汁 (白菜、きぬさや)
午後おやつ	◎いちごのパンケーキ風 牛乳 エネルギー：572kcal脂質：20.0g たんぱく質：26.3g塩分：1.1g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：531kcal脂質：17.3g たんぱく質：22.9g塩分：1.1g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：572kcal脂質：19.0g たんぱく質：17.6g塩分：0.9g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：559kcal脂質：20.9g たんぱく質：15.9g塩分：1.8g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：527kcal脂質：12.4g たんぱく質：21.6g塩分：1.8g	せんべい 牛乳 エネルギー：526kcal脂質：14.8g たんぱく質：20.8g塩分：1.2g
日付	27日	28日	29日	30日		
午前おやつ	星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー		
昼食	ごはん たらの煮つけ スパゲティサラダ (スパゲティ・キャベツ・コーン・人参) みそ汁 (玉ねぎ、小松菜) 夏みかん	小給本メニュー 手づくりパンケーキ ハンバーグ ブロッコリーの和え物 (ブロッコリー・もやし・コーン) コンソメスープ (玉ねぎ・人参・じゃがいも)	ごはん 豆腐中華煮 (豆腐、人参、白菜、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜) 大根と竹輪サラダ (大根、胡瓜、人参、ちくわ) 味噌スープ (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、にら) バナナ	ごはん サバの味噌煮 人参しりしり (人参、ツナ) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉ねぎ、鮭) グレープフルーツ	ごはん 照り焼きチキン 春雨サラダ (春雨、小松菜、人参、コーン) わかめスープ (わかめ、えのき、長ねぎ) ゼリー	
午後おやつ	◎ひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：556kcal脂質：19.2g たんぱく質：29.7g塩分：1.6g	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：19.3g たんぱく質：29.7g塩分：1.7g	◎ココアマフィン 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：19.4g たんぱく質：29.7g塩分：1.8g	◎さつまいもスティック 麦茶 エネルギー：556kcal脂質：19.5g たんぱく質：29.7g塩分：1.9g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：19.6g たんぱく質：29.7g塩分：1.10g	

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 561kcal(574) たんぱく質 21.6g(24.4) 脂質 16.3g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)

※()内は給与栄養目標量です。栄養価にごはんも含まれています。
 ※都合により一部変更する場合があります。