

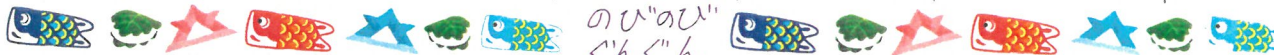
5月のメニュー

令和6年

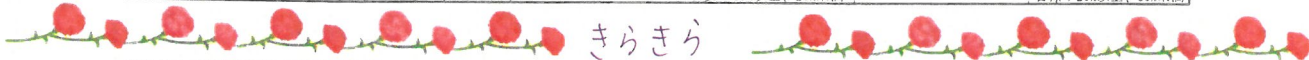
日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 たんご汁(だご汁) 酢の物(大根・ツナ・人参・胡瓜) オレンジ	ブルーチェ 牛乳 人参の甘食	ブルーチェ・普通牛乳・若 鶏もも・みそ・ツナ缶詰・ 鶏卵・コンデンスミルク	強化米・薄力粉・さといも・ 砂糖・無塩バター	だご汁(さきごぼう)・ にんじん・えのきたけ・ 根菜おき・蕨おき・まこんぶ・き ゅうり・オレンジ
2 木	ご飯 フルコギ トマトとわかめの卵スープ バナナ	牛乳 おかき スキムミルク(全児) いちご蒸しパン	普通牛乳・牛もも・赤みそ ・鶏卵・脱脂粉乳	あられ・強化米・砂糖・ごま 油・いりごま・蒸しパンミッ クス	にんにく・たまねぎ・にんじん・だ いずみやし・キャベツ・にら・トマ ト・カットわかめ・バナナ・いちご シヤム
7 火	チキンカレー ひじきとキャベツのサラダ	ヨーグルト スキムミルク(全児) りんご クラッカー	プレーンヨーグルト・若鶏 もも・かにかまぼこ・脱脂 粉乳	サラダ油・じゃがいも・強化 米・砂糖・スナッククラッカ ー	たまねぎ・にんじん・りんご・乾ひ しき・キャベツ
8 水	ご飯 とり天 トマト・キュウリ 味噌汁(豆腐・じゃがいも・わかめ)	牛乳 ふんわりコーン 牛乳 いきなり団子	普通牛乳・若鶏むね・鶏卵 ・煮干し(いりこ)・生揚げ ・みそ・こしあん	コーンスナック・強化米・薄 力粉・片栗粉・サラダ油・し ゃがいも・さつまいも・上新 粉・砂糖	しょうが・にんにく・トマト・きゅ うり・生わかめ・蕨おき
9 木	ご飯 肉じゃが トマトときゅうりの酢味噌和え オレンジ	もも缶 スキムミルク(全児) さやえんどう	ふたもも・生揚げ・若鶏さ さ身・みそ・脱脂粉乳	強化米・じゃがいも・しらた き・サラダ油・砂糖・ごま油 ・小麦粉あられ	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・さ やいんげん・トマト・きゅうり・生 わかめ・オレンジ
10 金	ご飯 白身魚の梅焼き フロッコリーのごま和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草・わかめ) バナナ	牛乳 クッキー 牛乳 南瓜のケーキ	普通牛乳・しら・みそ・ 木綿豆腐・煮干し(いりこ) ・鶏卵・生クリーム	クッキー・強化米・砂糖・サ ラダ油・いりごま・ホットケ ーキミックス	うめ塩漬・フロッコリー・蕨おき・ 生わかめ・ほうれん草・バナナ・ かぼちゃ
11 土	太平燕 きゅうりの塩昆布和え	りんご 牛乳 パン	ふたかたコース・むきえび ・鶏卵・普通牛乳	はるさめ・サラダ油・砂糖・ パン(市販用)	りんご・キャベツ・にんじん・生し いたけ・蕨おき・きゅうり・塩昆布
13 月	ご飯 五月汁 たまごのたまご・人参・きゅうり・ほうれん草・ メロン	牛乳 丸ぼうろ スキムミルク(全児) チーズまんじゅう	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 ・煮干し(いりこ)・ツナ 缶詰・脱脂粉乳・クリーム チーズ	衛生ホーロ・強化米・じゃが いも・砂糖・ごま油・薄力粉 ・無塩バター	たけのこ・にんじん・たまねぎ・蕨 おき・青ピーマン・たいずみやし・ キャベツ・メロン
14 火	トルコライス きゅうりとエビのサラダ ペーコンとレタスのスープ	プリン 牛乳 鯉のぼりカステラ	ふたヒレ・鶏卵・むきえび ・ペーコン・普通牛乳・生 クリーム	カヌードプリン・有塩バタ ー・強化米・スパゲッティ・ サラダ油・薄力粉・パン粉・ 砂糖・マヨネーズ・カステラ	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰ク リーム・グリーンピース・青ピーマ ン・トマトケチャップ・きゅうり・コ ーン缶詰粒・キャベツ・レタス・パ セリ・いちご・ブルーベリー
15 水	ご飯 目炒り卵 味噌汁(豆腐・なめこ) オレンジ	牛乳 かっぱえびせん お茶 カレー粉ふき芋	普通牛乳・鶏ひき肉・乾い んげんまめ・鶏卵・木綿豆 腐・煮干し(いりこ)・み そ	小麦粉あられ・強化米・サラ ダ油・砂糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ・キャベツ・なめこ水煮缶詰・蕨 おき・オレンジ
16 木		バナナ お茶 お菓子		小麦粉あられ	バナナ
17 金	ご飯 鮮のマヨネーズ焼き ポイルキャベツ たまご汁(豆腐・かまぼこ・ほうれん草) バナナ	牛乳 クッキー 牛乳 ブルーベリーコーン	普通牛乳・ペにぎ汁・削り 節・木綿豆腐・蒸しかまぼ こ・鶏卵・生クリーム	クッキー・強化米・薄力粉・ 有塩バター・マヨネーズ・無 塩バター・クラッシュ・糖	キャベツ・ほうれん草・蕨おき・ バナナ・ブルーベリー
18 土	麻婆丼 わかめスープ(ほうれん草・パセリ)	みかん缶 オレンジジュース お菓子	牛ひき肉・ふたひき肉・木 綿豆腐	砂糖・片栗粉・ごま油・強化 米・小麦粉あられ	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・ にら・干しいたけ・しょうが・に んにく・生わかめ・コーン缶詰粒・ パセリ・オレンジジュース
20 月	ご飯 鉄釜菜たっぷり汁 もすくの酢の物 りんご	ブルーチェ 牛乳 キャラメルコーン	ブルーチェ・普通牛乳・鶏 むね・油揚げ・煮干し(い りこ)・みそ	強化米・砂糖・コーンスナッ ク	にんじん・切干しいたごん・干しし いたけ・かぼちゃ・チンゲンサイ・ さやいんげん・もすく・きゅうり・ えのきたけ・りんご
21 火	ご飯 白身魚の西京焼き きゅうりのカリコリ たまご汁(豆腐・わかめ・麩)	牛乳 サブレ スキムミルク(全児) バナナ(3時) せんべい	普通牛乳・しら・みそ・ 木綿豆腐・煮干し(いりこ) ・脱脂粉乳	クッキー・強化米・砂糖・観 世ふ・塩せんべい	きゅうり・生わかめ・蕨おき・バナ ナ
22 水	ご飯 ニラ豚 味噌汁(油揚げ・豆腐・白菜・わかめ)	もも缶 お茶 ちくわサラダ	ふたばら・みそ・油揚げ・ 煮干し(いりこ)・木綿豆 腐・焼き竹輪	強化米・片栗粉・ごま油・砂 糖・じゃがいも・マヨネーズ ・薄力粉	もも缶詰・キャベツ・にら・しょう が・にんにく・蕨おき・生わかめ・ ほうれん草・にんじん・たまねぎ ・きゅうり
23 木	ご飯 牛肉の田舎煮 小松菜の味噌マヨサラダ メロン	牛乳 白い風船 牛乳 マーブルケーキ	普通牛乳・牛もも・みそ・ 蒸しかまぼこ・ツナ缶詰・ 鶏卵	塩せんべい・強化米・さとい も・こんにやく・砂糖・マヨ ネーズ・いりごま・ホットケ ーキミックス・無塩バター	ごぼう(さきごぼう)・にんじん・ さやいんげん・こまつな・きゅうり ・レモン果汁・メロン
24 金	エッグカレー ひじきのマリネ	牛乳 ミニフィナンシェ ブルーワッパライズ	普通牛乳・ふたもも・うず ら卵水煮缶詰・ツナ缶詰・ 生クリーム	フィナンシェ・サラダ油・し ゃがいも・強化米・砂糖	りんご・にら・たまねぎ・にんじん ・乾ひしき・きゅうり・たいごん・ トマト・みかん缶詰・もも缶詰・パ ナナ
25 土	長崎ちゃんぽん きゅうりの土佐和え	オレンジ 牛乳 パン	ふたもも・蒸しかまぼこ・ むきえび・削り節・普通牛 乳	サラダ油・中華めん・片栗粉 ・砂糖・パン(市販用)	オレンジ・たまねぎ・にんじん・だ いずみやし・キャベツ・青ピーマ ン・干しいたけ・きゅうり
27 月	ご飯 ホククビーンズ(大豆) キャベツとサカタ(切)・大根 オレンジ	牛乳 おっとと お茶 チョコバナナ(韓国産)にぎり	普通牛乳・ふたもも・ペー コン・大豆水煮缶詰・プロ セッコ・ツナ缶詰	スナッククラッカー・強化米 ・サラダ油・じゃがいも・砂 糖・いりごま・マヨネーズ・ ごま油	にんじん・たまねぎ・トマトピュ ーレ・キャベツ・きゅうり・切干し いたごん・オレンジ・漬物たくあん漬 (塩押しいたごん漬)



日曜	朝食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
28 火	ご飯 鮭の甘酢あんかけ 味噌汁(厚揚げ、しめじ、わかめ) バナナ	みかん缶 スキムミルク(全乳) ポリンキー	かにごけ、煮干し(いりこ)、牛揚げ、みそ、脱脂粉乳	強化米・薄力粉・サラダ油・砂糖・片栗粉・しめじ、いりこ・コーンスナック	みかん缶詰、たいずもやし、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、生わかめ、葉ねぎ、バナナ
29 水	ご飯 五目きんぴら 味噌汁(油揚げ、大根、えのき)	牛乳 カルシウムせんべい スキムミルク(全乳) 米粉のパウンドケーキ	普通牛乳・ふたばら、さつまいも揚げ、大豆水煮缶詰、油揚げ、煮干し(いりこ)、みそ、脱脂粉乳、鶏卵、調整豆乳	塩せんべい・強化米・サラダ油・こんにやく・砂糖・いりこま・米粉	ごぼう(きさごぼう)、にんじん、青ピーマン、たけのこ水煮缶詰、たいこん、えのきたけ、葉ねぎ
30 木	ご飯 高野豆腐のそぼろあん煮 ほうれん草の酢味噌和え メロン	プリン お茶 ニラチーズチヂミ	凍り豆腐、鶏ひき肉、削り節、ロースハム、みそ、プロセスチーズ、鶏卵	カスタードプリン・強化米・サラダ油・砂糖・片栗粉・薄力粉・いりこま・ごま油	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、まごころ、ほうれんそう、きゅうり・メロン、にら
31 金	ご飯 すり身の団子汁 インディアンサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 手作りリングトーナツ	普通牛乳、煮干し(いりこ)、みそ、しめじ、鶏卵	スナッククラッカー・強化米・薄力粉・スパゲッティ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・砂糖・サラダ油	たまねぎ、にんじん、たいこん、しょうが、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶詰粒



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(β/α当量RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	517	18.6	16.8	273	1.9	177	0.26	0.42	28	4.1	1.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	500	19	11~17	225	1.8	200	0.25	0.30	20	4	2未満
炭水化物 ¹⁾ 比(%)	56%		たんぱく質 ²⁾ 比(%)		14%		脂肪 ³⁾ 比(%) ^{※2}		29%		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(β/α当量RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	563	20.9	17.2	279	2.3	181	0.30	0.43	33	4.9	2.1
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	535	23	12~17	300	2.2	225	0.30	0.40	18	4	2未満
炭水化物 ¹⁾ 比(%)	57%		たんぱく質 ²⁾ 比(%)		15%		脂肪 ³⁾ 比(%) ^{※2}		28%		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



沖縄そば風



子どもたちにも人気でしたよ!!

★材料★(4人分)

- ・中華麺(茹で麺) 280g
- ・豚肉ばら 80g
- ・しょうが 5.2g
- ・サラダ油 適宜
- ・みりん 8cc
- A・濃口しょう油 8cc
- ・黒砂糖 8g
- ・昆布(だし) 4g
- ・かつお節(だし) 4g
- ・薄口しょうゆ 12cc
- ・食塩 0.8g
- ・さつまいも 30g
- ・かまぼこ 30g
- ・ねぎ 12g

★作り方★

- ①豚肉ばらは、適当な大きさにカットする。しょうがは、みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①のしょうがを炒め香りが出たら豚肉を入れ炒め、Aを入れ煮込む。
- ③別鍋に昆布とかつお節で出汁をとって、薄口しょうゆと食塩で味を調える。
- ④さつまいもはそぎ切り、かまぼこは5mmくらいの厚さに切る。ねぎは小口切りにする。
- ⑤中華麺は、軽く湯通しして器に盛る。
- ⑥⑤に煮込んだ豚肉・さつまいも・かまぼこを盛り付け、スープをかけねぎを散らしたら完成です。

今年度は、ご当地グルメをテーマにメニューを組んでいます。4月は、「沖縄」「鹿児島」「宮崎」のグルメをメニューに入れ、その中の一つを紹介しました。ぜひ、お試しください。