

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	450Kcal 510Kcal	16.7g 20.1g




5月献立表



なかよし保育園

令和6年

日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に材料の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの		
1	水	ごはん みそ汁 炒り豆腐 キャベツの胡麻和え オレンジ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・しろこま	みそ・とうふ・たまご・とりひきにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・くりんびーず・しょうが・こまつな・きゃべつ・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 牛乳ケーキ
2	木	わかめごはん みそ汁 鰯の照り焼き ひじき煮 バナナ	こめ・ほんみりん・さとう・あぶら	たきこわかめ・とうふ・みそ・かだい・ひじき・さつまあげ	なめこ・しょうが・にんじん・ほししいたけ・いんげん・ばなな	麦茶 ウエハース	牛乳 バームクーヘン
7	火	ごはん 野菜スープ ツナカレー アスパラとコーンの和え物 オレンジ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう	つな・すきねみく	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・くりんびーず・にんにく・しょうが・あずばらがす・きゃべつ・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーツヨーグルト
8	水	食パン コーンクリームスープ 鶏肉のピザ焼き ほうれん草のサラダ いちご	しょくぱん・くりーむ・こーんかん・とうもろこし・あぶら・こまあぶら・さとう	きゅうりゅう・とり・ちくわ・ちーず	たまねぎ・ひーまん・ほうれんそう・だいこん・にんじん・いちご	麦茶 せんべい	麦茶 鮭おにぎり
9	木	青菜ごはん キャベツのスープ 鯉のぼりハンバーグ ポテトサラダ ゼリー	こめ・ぱんこ・あぶら・じゃがいも・まよねーず・ぜりー	とうふ・ぶたひきにく・ちくわ・ちーずはむ	なめし・えのき・きゃべつ・たまねぎ・くりんびーず・きゅうり・にんじん	麦茶 ウエハース	牛乳 鯉のぼりのホットケーキ
10	金	ごはん みそ汁 ブルコギ オクラのおかか和え オレンジ	こめ・しろこま・さとう・こまあぶら・あぶら	あぶらあげ・みそ・ぶたにく・かつおぶし	はくさい・にら・もやし・にんじん・たまねぎ・にんにく・おくら・きゅうり・おれんじ	麦茶 クラッカー	牛乳 イチゴスペシャル
11	土	味噌うどん 南瓜の煮物 バナナ	ほしうどん・あぶら・さとう	とり・みそ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・かぼちゃ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
13	月	ごはん みそ汁 親子煮 春雨サラダ オレンジ	こめ・ほんみりん・さとう・ほるさめ・こまあぶら	みそ・とりにく・なると・たまご・ちーずはむ	こまつな・にんじん・たまねぎ・しいたけ・くりんびーず・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 野菜蒸しパン
14	火	ごはん 中華スープ チンジャオロース カニカマのサラダ バナナ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・まよねーず	ぶたにく・かにかま	ほうれんそう・だいこん・しょうが・にんじん・ひーまん・たけのこかん・ぶろっこりー・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のラスク
15	水	ごはん 若竹汁 鮭のマヨコーン焼き 五目金平 オレンジ	こめ・まよねーず・とうもろこし・くりーむ・こーんかん・いとこんにゃく・あぶら・さとう・ほんみりん	わかめ・なると・さけ・こなちーず・あぶらあげ	たけのこ・ごぼう・にんじん・れんこん・いんげん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 磯部風芋もち
16	木	焼きそば ワンタンスープ ひじきのマヨサラダ バナナ	ゆでちゅうかめん・あぶら・わんだんのかわ・こまあぶら・まよねーず・さとう	ぶたにく・あおのり・ぶたひきにく・ひじき・ちーずはむ	きゃべつ・にんじん・ひーまん・もやし・ほうれんそう・ながねぎ・きゅうり・ばなな	麦茶 ゼリー	麦茶 五目おにぎり
17	金	筍ごはん みそ汁 竹輪の磯辺揚げ しらすのお浸し ヨーグルト	こめ・さとう・ほんみりん・じゃがいも・てんぷらこ・あぶら	あぶらあげ・わかめ・みそ・ちくわ・あおのり・しらすほし・かつおぶし・よーぐるど	たけのこかん・にんじん・こまつな・きゃべつ	麦茶 クラッカー	牛乳 ワッフル
18	土	ナポリタン コンソメスープ じゃが芋のバター煮 バナナ	すばけつてい・じゃがいも・ばたー・さとう	とりひきにく	たまねぎ・にんじん・ひーまん・ほうれんそう・しめじ・くりんびーず・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
20	月	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ オレンジ	こめ・ばたー・まよねーず	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・くりんびーず・にんにく・ちんげんさい・にんじん・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーツポンチ
21	火	スタミナ納豆丼 みそ汁 さっぱり和え いちご	こめ・こまあぶら・さとう・ほんみりん・さつまいも	なっとう・とりひきにく・みそ・かつおぶし	ばんのうねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・はくさい・きゅうり・にんじん・いちご	麦茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
22	水	ごはん みそ汁 肉豆腐 もやしの中華和え オレンジ	こめ・しらたき・あぶら・さとう・こまあぶら	みそ・やきとうふ・ぶたにく	もやし・なす・たまねぎ・にんじん・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 焼きうどん
23	木	ケチャップライス 野菜スープ 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ ゼリー	こめ・あぶら・とうもろこし・ほんみりん・さとう・さつまいも・まよねーず・ぜりー	そーせーじ・とりにく	たまねぎ・ひーまん・だいこん・きゅうり・ほしぶどう	麦茶 ウエハース	牛乳 お誕生日ケーキ 
24	金	ごはん みそ汁 鯖のカレー照り焼き ゆかり和え オレンジ	こめ・ほんみりん・さとう	とうふ・みそ・さば	えのき・しょうが・きゅうり・きゃべつ・にんじん・ゆかり・おれんじ	麦茶 クラッカー	牛乳 さつま芋と栗のタルト
25	土	五目うどん さつま芋の煮物 バナナ	ほしうどん・あぶら・さつまいも・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・もやし・ながねぎ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
27	月	ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ササミの中華和え オレンジ	こめ・あぶら・かたくりこ・こまあぶら・さとう	わかめ・とうふ・ぶたひきにく・みそ・とりさき	たまねぎ・ながねぎ・ほししいたけ・くりんびーず・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり・きゃべつ・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ
28	火	園外保育				麦茶 せんべい	牛乳 お楽しみおやつ
29	水	ごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根の胡麻酢和え バナナ	こめ・さといも・あぶら・かたくりこ・しろこま・さとう	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・しょうが・きりほしだいこん・きゅうり・ばなな	麦茶 ヨーグルト	牛乳 スイートポテト
30	木	食パン 野菜スープ チーズオムレツ ツナサラダ オレンジ	しょくぱん・あぶら・さとう	ほーくういんなー・ぶろせすちーず・たまご・きゅうりゅう・つな	もやし・しめじ・みくすべじたぶる・たまねぎ・ちんげんさい・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 ゼリー	麦茶 ワカメおにぎり
31	金	アスパラとツナの和風スパゲティ 野菜スープ 花野菜サラダ ゼリー	すばけつてい・あぶら・まよねーず・ぜりー	つな・ちーずはむ	たまねぎ・にんじん・あずばらがす・にんにく・きゃべつ・ぶろっこりー・かりふらわー・きゅうり	麦茶 クラッカー	牛乳 ピザトースト

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。