



5月のこんだて



直心こども園
https://jikishin.or.jp

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ビスコ牛乳	納豆のかき揚げ キャベツの磯和え なすと玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	栄養すいとん牛乳	米、さつまいも、米粉、小麦粉、油	牛乳、納豆、米のみそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、卵	グレープフルーツ、キャベツ、なす、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、オクラ、ごま、カットわかめ、あおのり
2	火	オレンジゼリー	豚肉の香味焼き チンゲン菜の中華和え なめこのみそ汁 パナナ	ヨーグルトパン牛乳	米、強力粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、米のみそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、なめこ、ねぎ、もやし、にんじん、にんにく
6	土	せんべい牛乳	ロールパン コロッケ サラダ 麦茶 ヨーグルト	バナラウエハースりんごジュース	じゃがいも、ロールパン、パン粉、小麦粉、和風ドレッシング、油、バナラウエハース	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、牛ひき肉	レタス、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご濃縮果汁
8	月	せんべい牛乳	厚焼き卵(ツナ)はるさめ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	バイクドジャガ牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米のみそ(淡色辛みそ)、干しえび	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ
9	火	スティックパン牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーのチーズ焼き チキンスープ オレンジ	じゃこトースト牛乳	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ゆで大豆、鶏ひき肉、とろけるチーズ、しらす干し、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、えのきたけ、あおのり、にんにく
10	水	バナナ牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう たけのこのすまし汁 グレープフルーツ	おせんべい牛乳	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、淡色のみそ	キャベツ、グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、しめじ、たけのこ、わかめ、ごま
11	木	ビスケット牛乳	肉じゃが アスパラのおかか和え 大根のみそ汁 パナナ	パンピング(りんご)牛乳	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(胸ロース)、米のみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリーンアスパラ缶詰、りんご、さやえんどう、カットわかめ
12	金	ぶどうゼリー	しょうゆラーメン ししゃものごま衣焼き ゆでブロッコリー ヨーグルト	鮭おにぎり牛乳	生中華めん、米、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉、卵、ししゃも、豚肉、さけ(塩)	ブロッコリー、もやし、にら、にんじん、コーン缶、ごま、すりごま、焼きのり
13	土	せんべい牛乳	おにぎり コロッケ サラダ 麦茶 ヨーグルト	たべっこどうぶつりんごジュース	じゃがいも、米、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉、油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、さけ(卵)、牛ひき肉	レタス、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、焼きのり、りんご濃縮果汁
15	月	せんべい牛乳	炒り豆腐(ツナひじき) ほうれん草とツナの酢和え かぶのみそ汁 オレンジ	黒糖蒸しパン牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆腐、ツナ水漬缶、米のみそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かつお、さやえんどう、ひじき、干しいたけ
16	火	スティックパン牛乳	五目卵焼き 大根の肉みそかけ すまし汁 グレープフルーツ	ミニアメリカンドッグ牛乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、ウインナー、ツナ、鶏ひき肉、豚ひき肉、淡色のみそ	だいこん、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、みつば、干しいたけ
17	水	オレンジゼリー	鶏肉のカレー焼き キャベツとちくわの和え物 豚汁 パナナ	切干大根ごはん牛乳	米、じゃがいも、油、ほちみつ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、豚肉、米のみそ(淡色辛みそ)、ピーマン、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ねぎ、ごぼう、ごま、切り干しだいこん、にんにく
18	木	ビスコ牛乳	かじきとごぼうの煮つけ さつまいものサラダ 切干大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト麦茶	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、かじき、米のみそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	オレンジ、みかん缶、バナナ、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、わかめ、しょうが

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	金	バナナ牛乳	こいのぼりオムライス ブロッコリーサラダ ミルクスープ プチダノン	チーズケーキりんごジュース	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、卵、クリームチーズ、鶏もも肉、生クリーム、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、レモン果汁、りんご濃縮果汁	
20	土	ビスケット牛乳	ちゃんぽんラーメン 鶏肉のごまみそ焼き ヨーグルト 麦茶	バナラウエハースりんごジュース	生中華めん、砂糖、ごま油、バナラウエハース	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、豚肉、米のみそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごま	
22	月	せんべい牛乳	ツナと豆腐のつくね 切干大根の旨煮 さつまいものみそ汁 グレープフルーツ	マカロニのトマト煮牛乳	米、さつまいも、マカロニ、二油、砂糖	ツナ油漬缶、豆腐、牛乳、米のみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、トマトペースト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	
23	火	スティックパン牛乳	メンチカツ ひじきときゅうりのサラダ もやしのみそ汁 ヨーグルト	ホットケーキ牛乳	米、ホットケーキ粉、油、フレンチドレッシング、パン粉、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、米のみそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン缶、なす、にんじん、ひじき、わかめ	
24	水	バナナ牛乳	豆腐の肉あんかけ にんじんのごま和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	枝豆とじゃこの御飯牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米のみそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、すりごま、しょうが	
25	木	ビスコ牛乳	さばの焼きおろし煮 マカロニサラダ おかず汁 パナナ	えびせん牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ、ごま油、砂糖、えびせん	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米のみそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、なす、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	
26	金	ぶどうゼリー牛乳	ポークカレー なすの胡麻マヨネーズ ズッキーニのスープ グレープフルーツ	さつまいもスティック牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	なす、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、ズッキーニ、オクラ、すりごま、にんにく	
27	土	☆ 運動会 ☆						
29	月	せんべい牛乳	ジャーマンオムレツ チンゲン菜のツナ和え コンソメスープ ヨーグルト	にんじんカップケーキ牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、無塩バター、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	
30	火	スティックパン牛乳	厚揚げの味噌炒め もやしとわかめのナムル たまごスープ パナナ	納豆おやき牛乳	米、米粉、ごま油、片栗粉、砂糖、はるさめ	牛乳、生揚げ、焼きわらじ納豆、豚肉(胸ロース)、卵、米のみそ(淡色辛みそ)、しらす干し	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、干しいたけ、ピーマン、にら、うめ干し、ごま、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	
31	水	バナナ牛乳	魚と野菜の甘酢煮 かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	海苔胡麻クッキー牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、バター、油	牛乳、たら、ハム、米のみそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ごま、干しいたけ、あおのり、カットわかめ、しょうが	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	550	21.6	17.2	274	2.3	2.1
3歳未満児	464	17.7	15.3	269	1.6	1.6

※都合により、献立・材料が変更になる場合がございます。※ご不明な点は遠慮なくお申し出ください。