

# 5月分献立表

令和08年度

あすなろ若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 金	牛乳 せんべい	ごはん アスパラガス入りかき揚げ 青梗菜ともやしのみねえ 若竹汁	牛乳 こいのぼりずし	・精白米・薄力粉・調合油	・牛乳・めかじき・あまのり・わかめ・かつお節・油揚げ・焼き竹輪	・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・りよくとうもろこし・たけのこ・きゅうり
2 土	お茶 チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイートコーン・バナナ
7 木	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきサラダ 卵とじ汁	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・マヨネーズ・コーンフレーク・上白糖・調合油・じゃがいも	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・ほしひじき・卵・かつお・牛乳・角寒天	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ・バレンシアオレンジ
8 金	牛乳 せんべい	ごはん ホイコーロー 大根とツナのサラダ スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	飲むヨーグルト ピーチケーキ	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも ・いもでん粉・薄力粉・無塩バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・まぐろ・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト・脱脂粉乳・卵	・キャベツ・にんじん・青ピーマン・ねぎ・にんにく・だいこん・ブロッコリー・もも
9 土	お茶 チーズ	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・皮なし・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ
11 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ(マヨネーズ) 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 鮭ご飯 チーズ	・精白米・上白糖・マヨネーズ・ごま	・牛乳・にわとり・卵・かつお・しろさけ・あまのり・プロセスチーズ	・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・トマト・たまねぎ
12 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 そら豆 せんべい	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・上白糖・調合油	・牛乳・まさば・油揚げ・かつお節・鶏肉・もも・皮なし・かつお	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ・だいこん・ねぎ・ごぼう・そらまめ
13 水	牛乳 クラッカー	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ごま酢和え(もやし 人参 小松菜) 味噌汁(さつまいも 玉葱)	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま ・上白糖・さつまいも・干しうどん	・牛乳・ほしひじき・にわとり・木綿豆腐・かたくちいわし・油揚げ・かつお節	・たまねぎ・りよくとうもろこし・にんじん ・こまつな・ほうれんそう・ねぎ
14 木	ヨーグルト	ごはん 親子煮 海藻サラダ 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	牛乳 揚げパン	・精白米・じゃがいも・調合油・上白糖・コッペパン・グラニュー糖	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・卵・わかめ・まぐろ・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし・牛乳	・たまねぎ・にんじん・きゅうり・こまつな
15 金	牛乳 せんべい	徳島県の料理の日 ごはん 鶏肉のレモンソース ならえ ふしめん	牛乳 ぼたようかん	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・ごま・そうめん・薄力粉・黒砂糖	・牛乳・にわとり・油揚げ・焼き竹輪・かつお	・レモン・れんこん・だいこん・にんじん ・乾しいたけ・なす・生しいたけ・こねぎ
16 土	お茶 チーズ	ツナとコーンのスパゲッティ ヨーグルト みかん缶	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・スイートコーン・うんしゅうみかん
18 月	牛乳 せんべい	ごはん 焼肉 ポテトのフレンチサラダ 味噌汁(キャベツ 小松菜)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・ごま・じゃがいも	・牛乳・ぶた・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・こまつな
19 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・食パン	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちご・チンゲンサイ・スイートコーン・バレンシアオレンジ・青ピーマン
20 水	牛乳 クラッカー	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 かしわ飯	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・調合油・ごま油・はるさめ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵・わかめ・かつお・油揚げ・にわとり	・青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ・ごぼう
21 木	ヨーグルト	ごはん 鮭の味噌焼き 磯煮 吉野汁	牛乳 世界のおやつ 中国 開口笑	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも ・いもでん粉・薄力粉・無塩バター・ごま	・ヨーグルト・しろさけ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節 ・ぶた・木綿豆腐・かつお・牛乳・卵	・にんじん・ごぼう・たまねぎ
22 金	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐ナゲット ワカメサラダ ミルクスープ	牛乳 さつまぼろろ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・じゃがいも・薄力粉・上白糖・ごま油	・牛乳・木綿豆腐・まぐろ・卵・わかめ・にわとり・脱脂粉乳	・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり・トマト・こまつな

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
たけのご飯	牛乳 せんべい
豚肉の竜田揚げ	【午後おやつ】
かぶと人参の甘酢漬	飲むヨーグルト
スープ(コーン アスパラ もやし)	せんべい
メロン	ウェハース

平均 栄養量	3歳未満児		男	507KCal (463KCal)	蛋白質	20.0g (19.1g)
	(基準)			女		507KCal (463KCal)
	3歳以上児		男	589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
	(基準)			女		589KCal (562KCal)

# 5月分献立表

令和08年度

あすなる若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
23 土	お茶 チーズ	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお節・ヨーグルト・ 牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ
25 月	牛乳 せんべい	ごはん ポークみそ焼き かぼちゃサラダ(マヨネーズ) 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・マヨネ ーズ	・牛乳・ぶた・卵・かつお・角寒 天	・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・スイー トコーン・きゅうり・トマト・パレンシア オレンジ
26 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 揚げパン	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・コッペパン・グ ラニュー糖	・牛乳・まさば・油揚げ・かつお 節・鶏肉・もも・皮なし・かつお	・切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ ・だいこん・ねぎ・ごぼう
27 水	牛乳 クラッカー	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ごま酢和え(もやし 人参 小松菜) 味噌汁(さつまいも 玉葱)	牛乳 きつねうどん	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま ・上白糖・さつまいも ・干しうど ん	・牛乳・ほしひじき ・にわとり ・木綿豆腐・かたくちいわし・油 揚げ・かつお節	・たまねぎ・りよくとうもろやし・にんじん ・こまつな・ほうれんそう・ねぎ
28 木	ヨーグルト	ごはん 親子煮 海藻サラダ 味噌汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	牛乳 きんぎょ飯	・精白米・じゃがいも・調合油・上 白糖	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮な し・卵・わかめ・まぐろ・木綿豆 腐・油揚げ・かたくちいわし・牛 乳・しらす干し・かつお	・たまねぎ・にんじん・きゅうり・こまつ な・乾しいたけ
29 金	牛乳 せんべい	たけのご飯 豚肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬け スープ(コーン アスパラ もやし) メロン	飲むヨーグルト せんべい ウエハース	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油	・牛乳・油揚げ・かつお節・ぶた もも・脂肪なし・卵・かつお・ヨ ーグルト	・たけのこ・にんじん・乾しいたけ・さや えんどう・かぶ・スイートコーン・アスパ ラガス・りよくとうもろやし・メロン
30 土	お茶 チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バ ター・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・パナ ナ

## お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 たけのご飯 豚肉の竜田揚げ かぶと人参の甘酢漬け スープ(コーン アスパラ もやし) メロン	【午前おやつ】 牛乳 せんべい 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ウエハース
--	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男	507KCal (463KCal)	蛋 白 質	20.0g (19.1g)
		女	507KCal (463KCal)		20.0g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
		女	589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)