



がつよていこんだてひょう
5月予定献立表

かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2024年5月 聖隷こども園ひかりの子

日付	曜	ぎょうし 行事	こんだて めい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kca	脂質 g	エネルギー kca	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	水		ごはん 鶏肉のカレー焼き 新玉とツナのサラダ すまし汁(えのき・青菜) オレンジ 麦茶	麦茶	牛乳	551	17.6	411	14.0
2	木		和風パスタ 胡瓜のゆかり和え トマト りんご 豆乳	麦茶	牛乳	445	14.5	404	14.1
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日				-	-	-	-
4	土	みどりの日				-	-	-	-
6	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				-	-	-	-
7	火		豆乳パン 豚肉とキャベツの塩昆布炒め 蒸し南瓜 コンソメスープ 甘夏缶 牛乳	豆乳	麦茶	540	15.2	515	18.7
8	水		ごはん 煮魚 ◎ごぼうサラダ そら豆 みそ汁(じゃが芋・油あげ) パナナ 麦茶	麦茶	牛乳	601	19.1	500	16.2
9	木	ないけんしん 内科検診	けんちんうどん ポイルウイナー もやしのツナ酢和え オレンジ 麦茶	麦茶	牛乳	534	17.1	452	12.3
10	金		ごはん つくねバーグ 胡瓜の即席漬け 納豆汁 パイン缶 麦茶	麦茶	牛乳	589	13.2	431	12.1
11	土		おにぎり 豚汁 ヨーグルト フルーツ 麦茶	麦茶	麦茶	483	7.3	401	6.9
13	月		ごはん 焼き魚 さつま芋の甘煮 ◎スティック胡瓜 すまし汁(青菜・麩) パナナ 麦茶	豆乳	牛乳	585	11.0	517	12.1
14	火	ないけんしん 内科検診	カレードック キャベツのみかんサラダ 春雨スープ キウイ 牛乳	麦茶	豆乳	578	17.5	483	14.8
15	水		ごはん 鶏肉のから揚げ アスパラのおかか和え みそ汁(豆腐・しめじ) オレンジ 麦茶	麦茶	牛乳	565	17.5	477	16.3
16	木		ミートソースパスタ 南瓜のグリル チーズ パイン缶 麦茶	麦茶	牛乳	535	17.0	431	14.2
17	金		サラダ寿司 ひじきの煮物 トマト みそ汁(白菜・じゃが芋) りんご 麦茶	麦茶	牛乳	528	13.9	424	13.2
18	土		チャーハン 中華スープ ヨーグルト フルーツ 麦茶	麦茶	麦茶	450	5.6	370	5.2
20	月	しかけんしん 歯科検診	ごはん 鶏照り焼き 梅納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) パナナ 麦茶	豆乳	牛乳	505	10.4	465	12.6
21	火	しかけんしん 歯科検診	食パン さかなわかめや 魚の草焼き 春雨の中華サラダ コーンスープ パイン缶 牛乳	麦茶	牛乳	567	13.9	464	11.9
22	水		さかさまカレー ほうれん草サラダ りんご 麦茶	麦茶	牛乳	539	12.1	460	12.3
23	木		しょうゆラーメン 大豆としらすの甘辛和え ブロッコリー オレンジ 麦茶	麦茶	牛乳	510	18.3	413	15
24	金	おやこえんそく 親子遠足(3.4.5歳児)	ごはん 厚揚げのごまみそ焼き ◎きんぴらごぼう ソーキ汁 メロン 麦茶	麦茶	牛乳	565	19.5	468	18.4
25	土		焼きそば わかめスープ フルーツ 牛乳	麦茶	麦茶	450	15.0	393	13.2
27	月		ごはん 豚肉とごぼうのみそ炒め煮 青梗菜の中華和え すまし汁(豆腐・しいたけ) パナナ 麦茶	牛乳	牛乳	539	14.9	489	15.7
28	火		豆乳パン さかなのパン粉焼き ポテトサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	麦茶	牛乳	618	23.2	488	18.7
29	水		わかめごはん そぼろ入り卵焼き 切り干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) パイン缶 麦茶	麦茶	麦茶	474	8.1	385	8.2
30	木		冷やしうどん 人参しりしり チーズ オレンジ 麦茶	麦茶	牛乳	579	17.6	453	14.5
31	金		ごはん 鶏肉の治部煮 蒸し南瓜 ブロッコリー いしる鍋汁 メロン 麦茶	麦茶	麦茶	531	12.9	460	11.3
				バナナ	アイスクリーム・ウエハース	18.7	1.5	15.2	1.2

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇お料理で全国制覇◇

今月の石川県は、伝統的な文化や芸能が多く魅力あふれた県です。山海の幸にも恵まれているのでおいしい料理もいっぱいあります。「鶏肉の治部煮」は肉に小麦粉をまぶしているためとろみがあるのが特徴で名前の由来は『じぶじぶと煮る・人名にちなむ』など諸説あります。また、一緒に提供する「いしる鍋汁」の『いしる』とは能登地方に伝わるいわしやイカが原料の魚醤のことです。濃厚な旨味がたっぷりの汁物になりますのでお楽しみに。子どもたちには替え歌を作って地域と食べ物を紹介していきます。

♪ いしかわうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*

いしかわには うまいものが いっぱいあるんやよ~ いしるの じぶに たったんうめえ

いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよ~ のはんとう けんろくえん かなざわじょう

