



# 5月献立表(昼)

聖隷のお保育園 2024年5月乳児食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



◎は、かみかみメニューです。

		1	2	3	4・5
		水	木	金	土・日
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 クラッカー		
昼食		ご飯 さばの塩焼き ◎根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) オレンジ お茶 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">特別保育</span>	ご飯 鶏肉のカレー焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・そうめん) もも缶 お茶 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">特別保育</span>		
おやつ		牛乳 ふかし芋	牛乳 プチクッキー・人参チップ		
エネルギー(kcal)		455	439		
蛋白質(g)		14.9	18.5		
脂質(g)		13.4	15.6		
食塩相当量(g)		1.2	0.9		

	6	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	
昼食		ご飯 厚揚げの肉みそ煮 もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(玉葱・わかめ) オレンジ お茶	ロールパン 鮭のチーズソース焼き スパゲティサラダ オニオンスープ りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶	ご飯 つくねバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	
おやつ		牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	お茶 こいのぼりごはん	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 ☆クリームパン/きな粉サンド	
エネルギー(kcal)		492	433	468	440	
蛋白質(g)		18.0	19.2	20.1	17.1	
脂質(g)		17.6	14.3	15.9	15.4	
食塩相当量(g)		1.3	1.8	1.3	1.3	

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) もも缶 お茶 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">母の日礼拝</span>	ロールパン ドライカレー キャベツのバイン和え トマト 春雨のスープ バナナ 牛乳	ゆかりご飯 鯖の梅味噌焼き 春雨サラダ かきたま汁(青菜) メロン お茶	ご飯 鶏肉の治部煮 春野菜のおかか和え めった汁 キウイ お茶	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ りんご お茶
おやつ	牛乳 ホットケーキ	お茶 おにぎり(塩昆布)	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド
エネルギー(kcal)	452	492	434	493	492
蛋白質(g)	18.9	19.3	18.6	21.1	18.5
脂質(g)	12.7	15.8	14.7	15.2	17.0
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.1	1.7	1.6

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー
昼食	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌炒め ほうれん草のたくあん和え すまし汁(白菜・えのき) キウイ お茶	バターパン 魚のチーズパン粉焼き ポテトサラダ やさしいスープ りんご 牛乳	肉うどん ツナマヨおかか和え 金時豆煮 オレンジ お茶	サラダ寿司 ◎れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) もも缶 お茶	ご飯 鮭フライ キャロットマリネ みそ汁(しめじ・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 にんじゃおにぎり	牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳 やさしいゼリー・あまからせんべい	牛乳 チーズホットケーキ
エネルギー(kcal)	341	446	491	390	471
蛋白質(g)	15.6	19.1	19.6	14.0	18.7
脂質(g)	7.7	13.7	15.9	6.8	13.4
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.6	1.1	1.2

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ すまし汁(玉葱・麩) オレンジ お茶	黒糖ロール 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) もも缶 お茶	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 りんご お茶	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	お茶 フルーツポンチ	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	479	393	485	382	515
蛋白質(g)	21.8	16.6	19.7	12.1	19.5
脂質(g)	14.0	11.1	17.5	11.3	19.2
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.2	1.3	1.3

### ◇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です。「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・人名になむ」など諸説あります。また、一緒に提供する「めった汁」とは、一般家庭料理で豚汁のこと。1つ違うところは、通常じゃがいもを使うところ さつまいもを使っているところ。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 うまいもんが いっぱいあるんやよ~ めったじる じぶに たつだんうめえ  
いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよ~ のとはんとう けんろくえん かなざわじょう





# 5月献立表(昼)

聖隷のお保育園 2024年5月離乳食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



		1 水	2 木	3 金	4・5 土・日
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 クラッカー		
昼食		お粥 蒸しカレー 根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶 <b>特別保育</b>	お粥 鶏肉だんご煮 人参しりしり すまし汁(白菜・そうめん) りんご お茶 <b>特別保育</b>		
おやつ		お茶 ふかし芋	お茶 クッキー・人参チップ		
エネルギー(kcal)		261	242		
蛋白質(g)		6.4	9.0		
脂質(g)		5.7	6.0		
食塩相当量(g)		0.9	0.8		

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	
昼食		お粥 豆腐の肉みそ煮 キャベツと胡瓜煮 すまし汁(玉葱・わかめ) バナナ お茶	お粥 鮭の洋風煮 スパゲティサラダ オニオンスープ りんご お茶	お粥 鶏肉だんご煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ お茶	お粥 豆腐入りつくね 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・小松菜) バナナ お茶	
おやつ		お茶 きなこ蒸しパン	お茶 こいのぼり粥	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 きな粉サンド	
エネルギー(kcal)		237	206	251	279	
蛋白質(g)		10.2	9.3	14.2	13.1	
脂質(g)		4.1	3.5	6.5	7.8	
食塩相当量(g)		1.1	1.1	1.2	1.1	

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食	お粥 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) りんご バナナ お茶 <b>母の日礼拝</b>	食パン ケチャップ煮 キャベツの煮浸し トマト 春雨のスープ バナナ お茶	お粥 ゆかり粥 カレーの甘味噌焼き じゃがいもと人参煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 春野菜のおかか煮 めった汁 バナナ お茶	スパゲティ野菜あんかけ マッシュ南瓜 レタススープ りんご お茶
おやつ	お茶 ホットケーキ	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 マカロニきな粉	お茶 ジャムサンド
エネルギー(kcal)	307	246	282	283	316
蛋白質(g)	14.2	12.7	10.1	11.3	12.7
脂質(g)	9.1	5.3	11.3	5.3	3.9
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.9	0.9	1.4

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー
昼食	お粥 味噌鶏つくね ほうれん草の煮浸し すまし汁(白菜・えのき) バナナ お茶	食パン たららの洋風煮 ポテトサラダ やさいスープ りんご バナナ お茶	肉そうめん 白菜とツナのおかか煮 豆腐の醤油煮 りんご お茶	ツナとやさい粥 人参のそぼろ煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) バナナ お茶	お粥 鮭の煮つけ キャロットサラダ みそ汁(しめじ・キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 おかか粥	お茶 きな粉サンド	お茶 ゼリー	お茶 チーズホットケーキ
エネルギー(kcal)	193	200	362	235	286
蛋白質(g)	10.3	8.3	17.0	10.5	10.6
脂質(g)	2.4	3.3	6.4	2.3	6.3
食塩相当量(g)	0.6	1.2	1.3	0.6	1.2

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 すまし汁(玉葱・麩) りんご バナナ お茶	食パン 蒸しカレー おかか煮 ミネストローネ バナナ お茶	お粥 カレーの照り煮 ピーフと野菜煮 みそ汁(豆腐・青菜) バナナ お茶	にゅうめん スティック胡瓜 さつま芋の甘煮 りんご バナナ お茶	お粥 トマト煮 ステック野菜 バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 フルーツゼリー	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	265	234	264	263	236
蛋白質(g)	12.3	8.8	7.3	6.7	10.4
脂質(g)	3.8	6.6	7.9	3.4	6.3
食塩相当量(g)	0.5	0.8	0.9	0.9	0.4

### ◇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。「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「じぶと煮る・人名になむ」など諸説あります。また、一緒に提供する「めった汁」とは、一般家庭料理で豚汁のこと。1つ違うところは、通常じゃがいもを使うところ さつまいもを使っているところ。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 うまいもんが いっぱいあるんやよ~ めったじる じぶに たつだんうめえ  
いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよ~ のとはんとう けんろくえん かなざわじょう

