

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 聖隷こども園わかば

日 付	曜 日	ぎ ょう じ 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	すい 水		ごはん 鶏肉のカレー焼き ドレッシングサラダ すまし汁(青菜・わかめ) パイン缶 お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きいも	539 18.2	14.0 1.4	428 14.5	11.3 1.1
2	もく 木		わふう 和風パスタ 胡瓜のゆかり和え トマト オレンジ とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ドーナツ	543 22.6	18.6 1.3	475 20.9	17.2 1.1
3	きん 金	けんほうきねんび 憲法記念日				-	-	-	-
4	ど 土	みどりの日				-	-	-	-
6	げつ 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				-	-	-	-
7	か 火		とうにゅう 豆乳パン ふたにく 豚肉とキャベツの塩昆布炒め トマト コンソメスープ おうとうかん 黄桃缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 メロン・クラッカー	523 23.7	18.6 1.3	405 19.9	17.0 1.3
8	すい 水		ごはん にぎかな 煮魚 れんこんサラダ そら豆 みそ汁(大根・油あげ) バナナ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムサンド	694 27.3	23.0 2.3	510 20.4	17.9 1.6
9	もく 木		けんちんうどん ボイルウインナー もやしのツナ酢和え オレンジ とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじゃおにぎり	590 25.4	15.6 2.0	514 22.9	13.2 1.6
10	きん 金		ごはん つくねバーグ 胡瓜の即席漬け 納豆汁 パイン缶 お茶	とうにゅう 豆乳 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー	529 21.8	12.5 1.3	519 21.3	15.8 1.3
11	ど 土	かんきょうせいびひ 環境整備の日	や 焼きそば わかめスープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	447 16.3	14.8 2.0	391 14.0	13.0 1.6
13	げつ 月	はは ひ れいはい 母の日礼拝	ごはん やぎかな 焼き魚 さつま芋の甘煮 スティック胡瓜 すまし汁(青菜・えのき) バナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンフレーククッキー	567 20.1	10.7 1.1	453 17.2	10.6 1.1
14	か 火		カレードック キャベツのみかんサラダ はるさめ 春雨スープ おうとうかん 黄桃缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし	594 21.6	20.9 2.1	509 18.1	20.4 1.9
15	すい 水		ごはん とりにく 鶏肉のから揚げ アスパラのおかか和え みそ汁(豆腐・大根) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	523 22.0	15.9 1.5	474 20.4	16.0 1.3
16	もく 木		ミートソースパスタ かぼちゃ 南瓜のグリル チーズ りんご とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 梅ラスク	593 26.8	21.5 1.6	484 22.7	18.2 1.2
17	きん 金	おやこえんそく 親子遠足(幼児)	サラダ寿司 ひじきの煮物 トマト みそ汁(白菜・じゃが芋) パイン缶 お茶	お茶 バナナ	お茶 ヨーグルト・せんべい	512 17.1	10.6 2.0	436 14.3	8.9 1.6
18	ど 土		チャーハン ちゅうか 中華スープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	458 14.0	9.0 1.7	372 11.7	8.3 1.3
20	げつ 月		ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き うめなっとうあ 梅納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン	499 23.4	12.3 1.8	473 22.2	14.8 1.5
21	か 火		しよく 食パン さかな わかくさや 魚の若草焼き ちゅうか 中華サラダ コーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	536 23.4	13.7 1.4	440 18.1	11.8 1.2
22	すい 水		さかさまカレー ほうれん草サラダ りんご お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 麩ラスク	581 18.9	19.9 2.0	467 16.7	18.1 1.8
23	もく 木	たんじょうかい 誕生会	しょうゆ 醤油ラーメン だいず 大豆としらすの甘辛和え ブロッコリー パイン缶 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ピザトースト	539 23.3	18.9 2.3	434 19.6	15.3 1.6
24	きん 金		ごはん あつあ 厚揚げのみそ焼き しんたま 新玉とツナのサラダ ソーキ汁 メロン お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・するめ	584 24.5	20.8 1.7	496 20.4	19.2 1.5
25	ど 土		おにぎり とんじる 豚汁 ゼリー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	523 16.6	8.8 1.1	437 14.0	8.1 0.9
27	げつ 月		ごはん さかな てりや 魚の照焼き きりぼしだいこんにもの 切干大根の煮物 トマト みそ汁(青菜・人参) パイン缶 お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しじゃが	524 20.5	13.2 1.6	474 19.1	13.9 1.5
28	か 火		とうにゅう 豆乳パン そぼろ入り卵焼き チンゲン菜の中華和え コンソメスープ おうとうかん 黄桃缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこおはぎ	577 25.9	17.5 1.4	461 20.7	15.4 1.1
29	すい 水		ごはん ふたにく 豚肉とごぼうのみそ炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) パナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き	649 22.5	22.4 1.6	521 19.6	20.1 1.4
30	もく 木		ひ 冷やしうどん にんじん 人参しりしり チーズ オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 コーンマヨラスク	559 25.9	20.6 2.2	443 21.6	16.1 1.6
31	きん 金		ごはん とりにく 鶏肉の治部煮 む 蒸し南瓜と人参 いしる鍋汁 りんご お茶	お茶 バナナ	お茶 アイスクリーム・クラッカー	575 18.1	15.5 1.7	479 14.6	12.6 1.3

※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◇

今月ご紹介する石川県は、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沢山です。「鶏肉の治部煮」は肉に小麦粉や片栗粉をまぶすので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』など諸説あるようです。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楽しみにしていただきね。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~ いしるじる じぶに たっだんうめえ

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

