



はなほこども園

5月献立予定表

今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	463kcal	18.8	12.7	1.2
以上児	572kcal	21.4	14.6	1.5

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
1	金	鶏のレモン焼き 厚揚げカレー煮 すまし汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム 油揚げ スキム	米 押麦 ごま カレー粉 蒸しパンミックス	レモン ビーマン 筍 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 バナナ	鶏煮 豆腐煮	牛乳	麦茶 ライス蒸しパン	未492 以582
2	土	煮込みハンバーグ ゆで野菜 スープ オレンジ ご飯	牛乳 ヨーグルト コンソメ	マヨネーズ 米 押麦 ハヤシルウ	玉葱 椎茸 トマト グリーンピース ブロッコリー 人参 大根 オレンジ	トマト煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	371 497
5	木	かぼちゃカレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 スキム 魚肉ソーセージ	マカロニ マヨネーズ 米 押麦 カレーパウ	南瓜 人参 玉葱 なす ビーマンにんにく 生姜 キャベツ コーン きゅうり バナナ	肉じゃが マカロニ煮	牛乳	ミルクティー お菓子	510 662
8	金	タラの磯部揚 パンサンデー 豚汁 グレープフルーツ ふりかけご飯	ヨーグルト たら スキム ハム 豚肉 豆腐	天ぷら粉 油 春雨 きび砂糖 ごま油 こんにやく 米 押麦 チーズパン	青のり 人参 きゅうり 大根 ごぼう 葱 グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	ミルクココア チーズパン	473 543
9	土	麻婆豆腐 茹ブロッコリー 麦茶 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ヨーグルト マーボー素	片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米 押麦	人参 赤ビーマン 椎茸 ビーマン 葱 ブロッコリー 生姜 グレープフルーツ	肉豆腐 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	420 606
11	月	ビザバグ もやしのナムル 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 チーズ 竹輪 生揚げ	パン粉 ごま油 米 押麦	玉葱 ビーマン トマト もやし 人参 きゅうり チンゲン菜 キウイ バナナ みかん缶	肉団子 もやし煮	ヨーグルト	フルーツヨーグルト	411 548
12	火	チキンマカロニグラタン 野菜サラダ 若布スープ オレンジ コッペパン	牛乳 鶏肉 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 卵 乳酸菌飲料 コンソメ	マカロニ 薄力粉 バター コッペパン	玉葱 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 若布 オレンジ バナナ	ミルク煮 野菜煮	牛乳	カルピス バナナ ビスケット	501 542
13	水	鮭のみそヨーグルト漬焼き 切り干し大根のカレー炒め ひじき佃煮 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 鮭 味噌 ハム ヨーグルト 豆腐 油揚げ 煮干し	米 押麦 カレー粉 さつま芋 ミックス粉	人参 切り干し大根 葱 もやし ビーマン バナナ	煮魚 切り干し煮	牛乳	飲むヨーグルト おにまじゅう	492 542
14	木	大根のオイスター煮 ひじきサラダ 味噌汁 キウイ ご飯 3歳以上児お弁当(親子バス遠足)	牛乳 豚ひき肉 ハム 煮干し 味噌 ジョア	油 麩 米 押麦	大根 人参 ほうれん草 ひじき もやし きゅうり 葱 キャベツ キウイ	そぼろ煮 ひじき煮	牛乳	ジョア お菓子	未428
15	金	はんぺんのチーズフライ たけのこのおかか煮 田舎汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト はんぺん 卵 チーズ さつま揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 削り節 牛乳	薄力粉 パン粉 油 米 押麦 きび砂糖	ビーマン 筍 人参 いんげん 南瓜 葱 ごぼう グレープフルーツ	煮魚 おかか煮	ヨーグルト	きなごミルク お菓子 小魚	493 611
16	土	ハヤシルライス マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ジョア	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 ハヤシルウ	玉葱 人参 トマト グリーンピース にんにく コーン きゅうり バナナ	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	ジョア お菓子	491 582
18	月	豚肉の生姜焼 スパゲティーサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚肉 ハム 煮干し 味噌 スキム	スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 麩 じゃが芋 米 押麦	生姜 ビーマン キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 オレンジ	豚煮 コンソメ煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	416 578
19	火	筑前煮 ポパイサラダ 味噌汁 キウイ ふりかけご飯	牛乳 鶏もも 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌汁 ヨーグルト チーズ	じゃが芋 こんにやく きび砂糖 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	筍 人参 椎茸 コーン グリーンピース ほうれん草 キャベツ キウイ	煮しめ ポパイ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	440 589

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
20	水	五目納豆 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 納豆 ハム 卵 凍り豆腐 油揚げ かつお油漬 煮干し 味噌 スキム きな粉	米 押麦 上新粉 油	ほうれん草 人参 椎茸 切り干し大根 ひじき 白菜 小松菜 南瓜 グレープフルーツ	納豆煮 切り干し煮	ヨーグルト	麦茶 かぼちゃもち	433 510
21	木	さばのミルク味噌焼 春雨サラダ けんちん汁 バナナ ご飯	ヨーグルト さば 味噌 スキム 竹輪 豆腐 油揚げ 牛乳	ごま 春雨 こんにやく 米 押麦 コッペパン マーガリン 黒砂糖	絹さや キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう れんこん 葱 バナナ	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 黒糖ラスク	532 635
22	金	誕生会 ひじきしらすご飯 ケーキ 鮭のカレーム二郎 ジャーマンポテト すまし汁	ヨーグルト しらす 鮭 ベーコン 油揚げ コンソメ	米 もち米 薄力粉 油 じゃが芋 春雨 ケーキ カレー粉	ひじき 人参 ビーマン グリーンピース 玉葱 コーン オクラ みかん	煮魚 ポテト煮	ヨーグルト	野菜ジュース お菓子	519 608
23	土	おにぎり(わかめ) かぼちゃ煮 うどん バナナ	牛乳 鶏肉 削り節 ヨーグルト	米 押麦 うどん	若布 南瓜 人参 ほうれん草 バナナ	南瓜煮 うどん	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	505 581
25	月	厚揚げの肉巻き スパゲティーサラダ 味噌汁 キウイ ゆかりご飯	牛乳 豚肉 生揚げ ハム 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	ごま油 片栗粉 麩 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 玉葱 コーン キャベツ キウイ レモン果汁	肉豆腐 コンソメ煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	522 695
26	火	かつおフライ すき昆布サラダ 味噌汁 ゆかりご飯 グレープフルーツ	牛乳 かつお 卵 味噌 煮干し ヨーグルト	薄力粉 パン粉 油 ごま じゃが芋 米 押麦	生姜 ビーマン もやし 刻み昆布 人参 玉葱 きゅうり 若布 バナナ グレープフルーツ	煮魚 昆布煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	487 645
27	水	もやしハンバーグ キャベツサラダ ひじき佃煮 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 煮干し 味噌 ハム スキム	片栗粉 マカロニ 米 押麦 マヨネーズ	玉葱 もやし 葱 人参 キャベツ 若布 バナナ	肉団子 野菜煮	牛乳	ミロ お菓子	452 601
28	木	豚肉の磯辺焼 五目和え 小魚佃煮 すいとん コンジ ご飯	ヨーグルト 豚肉 煮干し 油揚げ きな粉 牛乳	ごま きび砂糖 薄力粉 じゃが芋 米 押麦	生姜 焼きのもやし ほうれん草 人参 葱 ひじき えのき 大根 キウイ	豚煮 煮浸し	ヨーグルト	きなごミルク お菓子	415 529
29	金	鮭の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ ごま塩ご飯	牛乳 鮭 味噌 豆腐 油揚げ ジョア	マヨネーズ マカロニ 米 押麦	トマト ブロッコリー 人参 葱 オレンジ	煮魚 コンソメ煮	牛乳	ジョア お菓子	429 490
30	土	豚肉 ゆで野菜 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 煮干し 味噌 ヨーグルト	しらたき マヨネーズ 麩 米 押麦	玉葱 人参 ブロッコリー 葱 キャベツ バナナ	豚煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	411 623

5月29日(金)16:45~
「子育て応援セミナー」開催

多くの保育誌でも執筆されている、伴 亜紀先生を講師にお招きし、食についてご講演いただきます。
食の専門家である伴先生のお話を聴ける、貴重な機会です。ぜひ、ご参加ください。
講演終了後園ホールにて、みんなの食堂も開催いたしますので、どうぞご利用ください。

はなほこども園主催

「子育て応援セミナー」開催
食と子どもの育ち

食へることは生きること【空母維持・栄養補給はもちろんですが、お楽しみも楽しい時間でもあります。食と乳幼児保育教育のつながりを伝える目からうろこ「困った」解決のつらみお悩み相談タイムです】

講師：伴 亜紀先生
アロハール 大阪総合保育大学 非常勤講師
京都府幼児教育センター 幼児教育アドバイザー など

参加費：はなほこども園と地域の子育て中の保護者
日時：5月29日(金) 16:45~17:45
場所：はなほこども園ホール
お問い合わせ：電話 091-82-2167 または
メール hana.hall@don.ne.jp または
10時オープン

◎太字は、カミカミメニューです。

みんなで食べるとおいしいね