2024年5月献立表　＿＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	17・31 日(金)	18 日(土)
	ごはん さばの竜田揚げ ブロッコリーの おかか和え とうふと えのきたけのみそ汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 ちんげん菜の 甘酢和え	ごはん ★さわらの梅干煮 小松菜の浸し ふとわかめの すまし汁	カチャトーレ風 スパゲティ 野菜スープ	ごはん 豚汁 ほうれんそうの ごま和え	ごはん すきやき風 キャベツと きゅうりのサラダ

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
									油	2.0	2.5						
さば	40.0	50.0	鶏肉	30.0	35.0	さわら	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0	牛肉	25.0	30.0
しょうが	0.6	0.8	高野豆腐	6.0	8.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0	たまねぎ	28.2	37.6	油揚げ	7.0	10.0	焼きどうふ	30.0	40.0
酒	1.5	2.0	青ねぎ	1.9	2.8	みりん	4.0	5.0	ピーマン	4.3	5.9	にんじん	6.8	9.7	青ねぎ	2.8	3.8
濃口しょうゆ	1.5	2.0	たまねぎ	28.2	37.6	梅干し	1.0	1.3	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0	だいこん	18.0	27.0	にんじん	9.7	14.6
片栗粉	6.0	8.0	にんじん	9.7	14.6	水	0.0	0.0	トマトピューレ	16.0	20.0	じゃがいも	18.0	27.0	たまねぎ	28.2	37.6
揚げ油	2.0	2.5	糸こんにゃく	15.0	20.0				にんにく	0.5	0.6	青ねぎ	1.9	2.8	はくさい	14.1	18.8
			だしかつお	1.5	2.0	小松菜	25.5	34.0	油	2.0	3.0	油	2.0	3.0	糸こんにゃく	15.0	20.0
ブロッコリー	20.0	25.0	砂糖	3.0	4.0	にんじん	6.8	9.7	スープの素	0.8	1.0	みそ	5.0	7.0	油	2.0	2.5
にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	4.5	6.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	砂糖	0.2	0.3	だしかつお	2.0	3.0	砂糖	2.0	3.0
花かつお	0.5	0.7	水	0.0	0.0	花かつお	0.5	0.7	食塩	0.2	0.4	水	100	140	濃口しょうゆ	2.5	3.5
薄口しょうゆ	0.7	1.0							白ぶどう酒	2.0	3.0				薄口しょうゆ	2.0	3.0
			ちんげん菜	25.5	34.0	焼ふ	2.0	3.0				ほうれんそう	27.0	36.0			
とうふ	30.0	40.0	にんじん	6.8	9.7	干わかめ	0.2	0.3	じゃがいも	18.0	27.0	にんじん	6.8	9.7	キャベツ	25.5	34.0
えのきたけ	5.9	8.5	酢	1.5	1.8	薄口しょうゆ	3.0	4.0	にんじん	11.6	14.6	白ごま	1.2	1.5	きゅうり	9.8	14.7
青ねぎ	3.3	4.7	砂糖	0.6	0.7	だしこんぶ	0.8	1.0	スープの素	0.8	1.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	油	3.0	3.5
みそ	5.0	7.0	薄口しょうゆ	0.6	0.7	だしかつお	1.0	1.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0				酢	2.0	2.5
だしかつお	2.0	3.0				水	100	140	水	100	140				食塩	0.1	0.1
水	100	140													砂糖	0.4	0.5

＜**もうひとくち！メモ**＞
　5月5日の「こどもの日」は、こどもの健やかな成長を願う日です。成長とともに名前が変わる出世魚は、こどもの日の縁起物としてよく食べられています。
　今月、「さわらの梅干煮」で登場するさわらは、さごし→やなぎ→さわら、と名前が変わる出世魚です。では、次の〇〇に当てはまる出世魚は何でしょうか？
【つばす→はまち→めじろ→〇〇】（ヒント：冬が旬の魚です。）

おやつ

日(曜日)	13・27 日(月)	14・28 日(火)	1・15・29 日(水)	2・16・30 日(木)	17・31 日(金)	18 日(土)
	牛乳 くだもの	お茶 じゃがいももち	牛乳 豆乳くずもち	牛乳 のりごまおにぎり	牛乳 こむぎちゃんケーキ	牛乳 ちんすこう

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
なつみかん	38.5	55.0	じゃがいも	36.0	45.0	豆乳	30.0	40.0	米	25.0	30.0	小麦粉	15.0	20.0	小麦粉	14.0	14.0
			油	2.0	3.0	水	30.0	40.0	きざみのり	0.3	0.5	ベーキングパウダー	0.8	1.0	砂糖	6.0	6.0
			片栗粉	7.0	8.0	砂糖	2.0	2.5	白ごま	0.4	0.5	水	15.0	20.0	油	6.0	6.0
			水	2.0	3.0	片栗粉	9.0	11.0	食塩	0.0	0.0	砂糖	4.0	5.0			
			食塩	0.0	0.1	きな粉	4.0	5.0				油	3.0	4.0			
			濃口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	2.0	2.5									
			油	0.8	1.0	食塩	0.0	0.0									

28日（火）

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
じゃがいももち		

〇みんなー緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

日(曜日)	20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
	豆ごはん さけの照り焼き 小松菜の おかか和え はくさいと 油揚げのみそ汁	パン クリームシチュー アスパラサラダ	ごはん ポークチャップ ブロッコリーの 塩ゆで 野菜スープ	ごはん 厚揚げと じゃがいものカレー煮 ひじきときゅうりの 酢の物	ごはん 鶏の塩焼き ★ふきとごぼうの きんぴら だいこんと わかめのみそ汁	豆乳ちゃんぽん 切干大根の 中華和え

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば	100	130
えんどうまめ	8.0	14.0													豚肉	25.0	30.0
だしこんぶ	0.2	0.3	鶏肉(細切れ)	25.0	35.0	豚肉	35.0	45.0	厚揚げ	20.0	25.0	鶏肉	50.0	60.0	キャベツ	12.8	17.0
食塩	0.2	0.3	じゃがいも	40.5	54.0	たまねぎ	37.6	47.0	牛ミンチ	15.0	20.0	食塩	0.2	0.3	にんじん	4.8	6.8
			たまねぎ	37.6	47.0	しめじ	8.0	10.0	じゃがいも	36.0	45.0				たまねぎ	9.4	14.1
生さけ	40.0	50.0	にんじん	14.6	19.4	油	0.8	1.0	たまねぎ	28.2	37.6	ふき	4.2	6.0	もやし	9.9	14.9
濃口しょうゆ	0.5	0.6	油	0.8	1.0	ケチャップ	3.2	4.0	にんじん	14.6	19.4	ごぼう	6.3	9.0	油	2.0	3.0
酒	0.5	0.6	バター	1.5	2.0	ウスターソース	1.2	1.5	油	1.5	2.0	にんじん	9.7	14.6	スープの素	1.3	1.8
砂糖	0.7	0.9	水	60.0	90.0	砂糖	0.8	1.0	砂糖	1.0	2.0	糸こんにゃく	10.0	12.0	水	120	150
濃口しょうゆ	1.5	1.8	スープの素	1.0	1.5	食塩	0.1	0.1	薄口しょうゆ	4.5	6.0	油	1.5	2.0	豆乳	20.0	30.0
みりん	1.5	1.8	牛乳	50.0	70.0				カレー粉	0.2	0.3	砂糖	1.0	1.5	薄口しょうゆ	1.0	1.5
油	2.0	2.5	米粉	3.0	5.0	ブロッコリー	20.0	25.0	片栗粉	1.5	2.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0			
			食塩	0.2	0.3	食塩	0.1	0.1	水	0.0	0.0	白ごま	1.2	1.5	切干大根	3.0	4.0
小松菜	25.5	34.0													ちんげん菜	12.8	17.0
にんじん	6.8	9.7	キャベツ	17.0	25.5	キャベツ	17.0	25.5	ひじき	0.7	1.0	だいこん	22.5	27.0	にんじん	4.8	6.8
花かつお	0.5	0.7	グリーンアスパラガス	6.4	8.0	にんじん	11.6	14.6	きゅうり	29.4	34.3	干わかめ	0.2	0.3	酢	1.5	1.8
薄口しょうゆ	0.7	1.0	コーン缶	7.0	10.0	スープの素	0.8	1.0	にんじん	5.8	7.8	みそ	5.0	7.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0
			油	3.0	3.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0	酢	2.0	3.0	だしかつお	2.0	3.0	砂糖	0.8	1.0
はくさい	18.8	28.2	酢	2.0	2.5	水	100	140	砂糖	0.6	0.8	水	100	140	ごま油	0.4	0.5
油揚げ	7.0	10.0	食塩	0.1	0.1				薄口しょうゆ	0.7	1.0						
みそ	5.0	7.0	砂糖	0.4	0.5												
だしかつお	2.0	3.0															
水	100	140															

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

日(曜日)	20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
	牛乳 ホワイトゼリー	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 米粉抹茶ケーキ	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 くだもの	牛乳 揚げないじゃがポテト

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
粉ゼラチン	1.4	1.4	米	25.0	30.0	米粉	15.0	20.0	小麦粉	20.0	20.0	バナナ	60.0	90.0	じゃがいも	54.0	63.0
水	5.6	5.6	みりん	0.8	1.0	ベーキングパウダー	0.8	1.0	きな粉	3.0	3.0				油	0.0	0.0
乳酸菌飲料(カルピス)	20.0	20.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	抹茶	0.1	0.2	ベーキングパウダー	1.0	1.0						
水	50.0	50.0				豆乳	22.5	30.0	砂糖	7.0	7.0						
砂糖	1.4	1.4				砂糖	5.5	7.5	水	20.0	20.0						
						油	3.0	4.0									

もうひとくち！メモの答え
つばす→はまち→めじろ→**ぶり**

〇今月のおぱんざいは、「さわらの梅干煮」と「ふきとごぼうのきんぴら」です。