



令和6年度5月の献立表

新町保育園



日曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1 水	わかめおにぎり はんぺんフライ ポテトサラダ 鶏のおすまじ ヨーグルト	麦茶 柏餅 (乳児きなこおにぎり) せんべい	米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 パン粉	ヨーグルト はんぺん 粉 チーズ ちくわ ハム 鶏モモ肉	きゅうり コーン にんじん ほうれん草 えのき茸	エネルギー 575 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 10.2 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
2 木	煮込みうどん みそかんぶら きゅうりとキャベツのゆかり和え バナナ	牛乳 * ひじきおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 青のり ひじき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり バナナ ゆかり	エネルギー 565 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 18 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
7 火	天然酵母の牛乳パン カジキの黄金焼き カリフラワーのカレーマリネ ジュリエンスープ バナナ	牛乳 * しらすと青菜のおにぎり	米 砂糖 油 薄力粉 牛乳パン カレー粉 白ごま マヨネーズ	牛乳 カジキ シラス ロースハム	カリフラワー ブロッコリー にんじん キャベツ えのきたけ 玉ねぎ パイナップル 小松菜 コーンクリーム バナナ	エネルギー 588 Kcal タンパク質 23 g 脂質 22.9 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
8 水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 刻み昆布の煮物 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳 * ポテトサラダ * ひじきおにぎり	米 砂糖 油 白ごま ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 刻み昆布 ちくわ 厚揚げ ロースハム	にんじん ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン パイナップル	エネルギー 523 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	麦茶 クッキー
9 木	スパゲティミートソース フレンチサラダ たまごとコーンのスープ 清見オレンジ	牛乳 * 五目おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティ バター	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ツナ たまご 油揚げ 鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり セロリ コーンクリーム えのきたけ しいたけ トマトの水煮 ごぼう 清見オレンジ	エネルギー 573 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
10 金	ポークカレー ささみと野菜のごまサラダ バナナ 野菜ジュース	牛乳 * コーンパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 白ごま 強力粉	牛乳 豚もも肉 ささみ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし 野菜ジュース バナナ コーン	エネルギー 584 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
11 土	肉うどん ドレッシングサラダ チーズ バナナ	牛乳 * そぼろおむすび	米 砂糖 油 うどん 白ごま	牛乳 油揚げ 豚もも肉 チーズ 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー バナナ	エネルギー 523 Kcal タンパク質 23.3 g 脂質 16 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
13 月	ごはん ポークチャップ 野菜炒め 切り干し大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 * チーズ蒸しパン	米 砂糖 油 薄力粉 ミックス粉	牛乳 豚モモ肉 油揚げ チーズ 塩昆布	玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし あさつき 切り干し大根 にんじん パイナップル	エネルギー 572 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
14 火	バターサンド コロケ 新ごぼうサラダ ミネストローネ 清見オレンジ	牛乳 * ゆかりとじゃこのおむすび	米 砂糖 油 食パン 白ごま マーガリン じゃが芋 パン粉 マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 たまご ロースハム じゃこ	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう れんこん ゆかり キャベツ セロリ 清見オレンジ コーン 南瓜 トマトの水煮	エネルギー 596 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 23.8 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
15 水	ごはん つくね焼き 小松菜の海苔和え カブの味噌汁 パイナップル	牛乳 * しらすチーズトースト	米 砂糖 油 パン粉 食パン 白ごま マーガリン マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご 粉チーズ 海苔 しらす 油揚げ 青のり	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 カブ あさつき パイナップル えのきたけ	エネルギー 539 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 19 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
16 木	煮込みうどん みそかんぶら きゅうりとキャベツのゆかり和え バナナ	牛乳 * ひじきおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃがいも 白ごま	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 青のり ひじき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり バナナ ゆかり	エネルギー 565 Kcal タンパク質 19.2 g 脂質 18 g 塩分 1.8 g	麦茶 せんべい
17 金	誕生会 バターライス 煮込みハンバーグ ごちそうサラダ レタスと春雨のスープ ヨーグルト	麦茶 ケーキ	米 砂糖 油 パン粉 バター 春雨 ハヤシルウ	ベーコン 豚ひき肉 たまご 鶏もも肉 ウインナー チーズ ヨーグルト	にんじん エリンギ 玉ねぎ コーン ブロッコリー レタス パセリ 野菜ジュース	エネルギー 636 Kcal タンパク質 21.7 g 脂質 22.9 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
18 土	チキンピラフ グリーンサラダ 豆腐のスープ バナナ	牛乳 * ジャムサンド	米 砂糖 油 食パン マーガリン いちごジャム バター	牛乳 鶏もも肉 ロースハム わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ バナナ	エネルギー 576 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.3 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい

♪ 幼児クラスの月間平均熱量 560kcal タンパク質 21.8g 脂質 17.7g 塩分 1.9gです
 ♪ 乳児クラスの月間平均熱量 455kcal タンパク質 17.8g 脂質 15.1g 塩分 1.5gです
 ♪ おやつ*印は園内の手作りメニューです
 ♪ 都合により献立変更をすることがあります
 ♪ 乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 550kcal
タンパク質 19g



日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
20 月	ふりかけごはん さわらの香り焼き 春キャベツとアスパラのソテー 新ごぼうの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *ピザトースト	米 砂糖 油 白ごま 食パン	牛乳 さわら 青のり ベーコン 豚肩ロース チーズ ハム	キャベツ アスパラガス 赤ピーマン 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 清見オレンジ ピーマン 玉ねぎ コーン トマトの水煮	エネルギー 520 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 18.2 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
21 火	天然酵母の牛乳パン カジキの黄金焼き カリフラワーのカレーマリネ ジュリエンスープ バナナ	牛乳 *しらすと青菜のおにぎり	米 砂糖 油 薄力粉 牛乳パン カレー粉 白ごま マヨネーズ	牛乳 カジキ シラス ロースハム	カリフラワー ブロッコリー にんじん キャベツ えのきたけ 玉ねぎ パイナップル 小松菜 コーンクリーム バナナ	エネルギー 588 Kcal タンパク質 23 g 脂質 22.9 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
22 水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 刻み昆布の煮物 新玉ねぎと厚揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳 *ポテサラサンド	米 砂糖 油 白ごま ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 鮭 刻み昆布 ちくわ 厚揚げ ロースハム	にんじん ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン パイナップル	エネルギー 523 Kcal タンパク質 21.5 g 脂質 16.8 g 塩分 2.2 g	麦茶 クッキー
23 木	スパゲティーミートソース フレンチサラダ たまごとコーンのスープ 清見オレンジ	牛乳 *五目おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティー バター	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ツナ たまご 油揚げ 鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり セロリ コーンクリーム えのきたけ しいたけ トマトの水煮 ごぼう 清見オレンジ	エネルギー 573 Kcal タンパク質 23.7 g 脂質 17.2 g 塩分 2.1 g	麦茶 クッキー
24 金	ポークカレー ささみと野菜のごまサラダ バナナ 野菜ジュース	牛乳 *コーンパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 白ごま 強力粉	牛乳 豚もも肉 ささみ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 きゅうり もやし 野菜ジュース バナナ コーン	エネルギー 584 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
25 土	肉うどん ドレッシングサラダ チーズ バナナ	牛乳 *そばろおむすび	米 砂糖 油 うどん 白ごま	牛乳 油揚げ 豚もも肉 ちくわ 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー バナナ	エネルギー 523 Kcal タンパク質 23.3 g 脂質 16 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
27 月	ごはん ポークチャップ 野菜炒め 切り干し大根の味噌汁 パイナップル	牛乳 *チーズ蒸しパン	米 砂糖 油 薄力粉 ミックス粉	牛乳 豚モモ肉 油揚げ チーズ 塩昆布	玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし あさつき 切り干し大根 にんじん パイナップル	エネルギー 572 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 16.1 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
園外保育 28 火	鮭おにぎり 鶏のから揚げ きゅうりちくわ ブロッコリーのおかか和え チーズ バナナ わかめの味噌汁(乳児)	牛乳 *メロンクッキー	米 砂糖 油 白ごま ミックス粉 バター	牛乳 鮭 鶏もも肉 ちくわ わかめ 豆腐 チーズ たまご	しょうが きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん あさつき しめじ バナナ	エネルギー 551 Kcal タンパク質 24.1 g 脂質 18.1 g 塩分 1.5 g	麦茶 せんべい
29 水	ごはん つくね焼き 小松菜の海苔和え カブの味噌汁 パイナップル	牛乳 *しらすチーズトースト	米 砂糖 油 パン粉 白ごま 食パン 白ごま マーガリン マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご 粉チーズ 海苔 しらす 油揚げ 青のり	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 カブ あさつき パイナップル えのきたけ	エネルギー 534 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 18.5 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
30 木	煮込みうどん レンコンフライ キャベツの塩昆布和え バナナ	牛乳 *油みそおにぎり	うどん 白ごま 黒糖	鶏もも肉 塩昆布 豚ひき肉 海苔 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しめじ れんこん きゃべつ きゅうり バナナ しょうが	エネルギー 532 Kcal タンパク質 20.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
31 金	ふりかけごはん さわらの香り焼き 春キャベツとアスパラのソテー 新ごぼうの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 *ピザトースト	米 砂糖 油 白ごま 食パン	牛乳 さわら 青のり ベーコン 豚肩ロース チーズ ハム	キャベツ アスパラガス 赤ピーマン 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 清見オレンジ ピーマン 玉ねぎ コーン トマトの水煮	エネルギー 520 Kcal タンパク質 22.6 g 脂質 18.6 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

今月の食育

- 花組：野菜の皮むき
- 雪組：野菜の皮むき
- 月組：箸の練習・野菜の皮むき