

日	曜日	3.4.5歳児		備考
		昼食	3時のおやつ	
2	月	ポークケチャップ煮 マカロニサラダ えのきとキャベツの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 チョコチップ蒸しパン	
3	火	憲法記念日		
4	水	みどりの日		
5	木	こどもの日		
6	金	麻婆豆腐 春雨中華和え しめじとチンゲン菜の味噌汁 バナナ	牛乳 マシュマロクリスピー	
7	土	きつねうどん カニカマサラダ りんご	牛乳 たべっこ動物	
9	月	チキンカレー 卵サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉ドーナツ	
10	火	鶏肉のマーマレード煮 オクラ納豆 キャベツと揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	
11	水	鮭フライ ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	ミルクココア フレンチトースト ウエハース	
12	木	ミートソーススパゲティ チーズサラダ 卵とわかめのスープ りんごゼリー	麦茶 鮭としらすのおにぎり	
13	金	照り焼きチキン ほうれん草ナムル はんぺんとねぎの味噌汁 生パイナップル	牛乳 みたらし団子	
14	土	すき焼き風煮 五目卵焼き あげとわかめの味噌汁 黄桃缶	牛乳 カスタードワッフル	
16	月	焼肉風炒め ラーメンサラダ 豆腐と三つ葉の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキ	
17	火	コーンクリームシチュー チキンサラダ バナナ	牛乳 いももち	
18	水	塩ラーメン しゅうまい フルーツポンチ	牛乳 今川焼き(クリーム) 味つき小魚	
19	木	さば味噌煮 さつま芋サラダ すいとん フルーチェ	牛乳 さくさくクッキー	
20	金	わかめごはん 鶏の唐揚げ ツナサラダ 大根とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 あんみつ風白玉	お誕生会
21	土	豚肉の生姜焼き ひじき炒り煮 卵とえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 ぱりんこせんべい カントリーマーム	
23	月	はんぺんチーズ揚げ ほうれん草納豆和え ラーメンスープ 生パイナップル	牛乳 ごまポッキー	
24	火	さわらの照り焼き 変わりきんぴらごぼう さつま芋汁 バナナ	牛乳 きな粉おはぎ	
25	水	ハンバーグ 切り干し大根煮物 高野豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジゼリー	牛乳 コーンフレーク	
26	木	温冷や麦 ほうれん草ボール グレープフルーツ	麦茶 ツナわかめおにぎり	第1回栄養指導
27	金	ハヤシルウ スパゲティサラダ ヨーグルト (いちごジャム)	牛乳 パンせんべい	
28	土	ごま風味照り焼きチキン ビーフンサラダ 揚げとしめじの味噌汁 りんご	牛乳 プリン	
30	月	肉じゃが 白菜納豆和え はんぺんと三つ葉の味噌汁 バナナ	牛乳 人参蒸しパン	
31	火	親子煮 キャベツしゅうまい 豆腐とねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋チップ	

1か月の平均栄養量

エネルギー	638kcal	鉄	3.1g
たんぱく質	25.6g	カルシウム	274mg
脂質	21.6g	ビタミンC	25mg
塩分	2.4g	食物繊維	5g



おしらせ

5月19日(木)お誕生会です。保育園でご飯を出しますので主食の持参は不要です。おはし・スプーン・フォークのみお持ちください



日	曜日	3歳未満児		全園児		備考	
		9時のおやつ	主食	昼食(副食)			3時のおやつ
2	月	牛乳	ごはん	ポークケチャップ煮 マカロニサラダ えのきとキャベツの味噌汁 グレープフルーツ		牛乳 チョコチップ蒸しパン	
3	火			憲法記念日			
4	水			みどりの日			
5	木			こどもの日			
6	金	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 春雨中華和え しめじとチンゲン菜の味噌汁 バナナ		牛乳 マシュマロクリスピー	
7	土	牛乳		きつねうどん カニカマサラダ りんご		牛乳 たべっこ動物	
9	月	牛乳	ごはん	チキンカレー 卵サラダ フルーツヨーグルト		牛乳 きな粉ドーナツ	
10	火	牛乳	ごはん	鶏肉のマーメレード煮 オクラ納豆 キャベツと揚げの味噌汁 オレンジ		牛乳 スイートポテト	
11	水	牛乳	ごはん	鮭フライ ひじき炒り煮 豚汁 バナナ		牛乳 フレンチトースト	
12	木	牛乳		ミートソーススパゲティ チーズサラダ 卵とわかめのスープ りんごゼリー		麦茶 鮭としらすのおにぎり	
13	金	牛乳	ごはん	照り焼きチキン ほうれん草のナムル はんぺんとねぎの味噌汁 生パイナップル		牛乳 みたらし団子	
14	土	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 五目卵焼き 揚げとわかめの味噌汁 黄桃缶		牛乳 カスタードワッフル	
16	月	牛乳	ごはん	焼き肉風炒め ラーメンサラダ 豆腐と三つ葉の味噌汁 グレープフルーツ		牛乳 ホットケーキ	
17	火	牛乳	ロールパン	コーンクリームシチュー チキンサラダ バナナ		牛乳 いももち	
18	水	牛乳		塩ラーメン しゅうまい フルーツポンチ		牛乳 今川焼き(クリーム)	
19	木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 さつま芋サラダ すいとん フルーチェ		牛乳 さくさくクッキー	
20	金	牛乳	わかめごはん	鶏の唐揚げ ツナサラダ 大根とわかめの味噌汁 バナナ		牛乳 あんみつ風白玉	お誕生日お食事会
21	土	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじき炒り煮 卵とえのきの味噌汁 オレンジ		牛乳 ぱりんこせんべい カントリーマアム	
23	月	牛乳	ごはん	はんぺんチーズ揚げ ほうれん草納豆和え ラーメンスープ 生パイナップル		牛乳 ごまポッキー	
24	火	牛乳	ごはん	さわらの照り焼き 変わりきんぴらごぼう さつまいも汁 バナナ		牛乳 きな粉おはぎ	
25	水	牛乳	ごはん	ハンバーグ 切り干し大根煮物 高野豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジゼリー		牛乳 コーンフレーク	
26	木	牛乳		温冷や麦 ほうれん草ボール グレープフルーツ		麦茶 ツナわかめおにぎり	
27	金	牛乳	ごはん	ハヤシルウ スパゲティサラダ ヨーグルト(いちごジャム)		牛乳 パンせんべい	
28	土	牛乳	ごはん	ごま風味照り焼きチキン ビーフンサラダ しめじと揚げの味噌汁 りんご		牛乳 プリン	
30	月	牛乳	ごはん	肉じゃが 白菜納豆和え はんぺんと三つ葉の味噌汁 バナナ		牛乳 人参蒸しパン	
31	火	牛乳	ごはん	親子煮 キャベツしゅうまい 豆腐とねぎの味噌汁 オレンジ		牛乳 さつま芋チップ	

1か月の平均栄養量

エネルギー	541kcal	鉄	2.3mg
たんぱく質	22.9g	カルシウム	311mg
脂質	20.7g	ビタミンC	21mg
塩分	2.1g	食物繊維	4g





5月予定献立表



日	曜日	3歳未満児		全園児		備考
		9時のおやつ	主食	昼食(副食)	3時のおやつ	
2	月	牛乳	ごはん	ポークケチャップ煮 マカロニサラダ えのきとキャベツの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 たまご蒸しパン	
3	火	🍓🍌🍀🐰🍓🍌🍀🐰		憲法記念日	🍓🍌🍀🐰🍓🍌🍀🐰	
4	水	🍌🍓🍀🍓🍌🍓🍀🍓🍌🍓🍀🍓🍌🍓🍀		みどりの日	🍌🍓🍀🍓🍌🍓🍀🍓🍌🍓🍀🍓🍌🍓🍀	
5	木	🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀		こどもの日	🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀🍓🍌🍀	
6	金	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 春雨中華和え しめじとチンゲン菜の味噌汁 パナナ	牛乳 マシュマロクリスピー	
7	土	牛乳	/	きつねうどん カニカマサラダ りんご	牛乳 1歳児用かっぱえびせん	
9	月	牛乳	ごはん	チキンカレー 卵サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉ドーナツ	
10	火	牛乳	ごはん	鶏肉のマーレード煮 オクラ納豆 キャベツと揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	
11	水	牛乳	ごはん	鮭フライ ひじき炒り煮 豚汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト	
12	木	牛乳	/	ミートソーススパゲティ チーズサラダ 卵とわかめのスープ りんごゼリー	麦茶 鮭としらすのおにぎり	
13	金	牛乳	ごはん	照り焼きチキン ほうれん草のナムル はんぺんとねぎの味噌汁 生パイナップル	牛乳 かぼちゃもち	
14	土	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 五目卵焼き 揚げとわかめの味噌汁 黄桃缶	牛乳 カスタードワッフル	
16	月	牛乳	ごはん	焼き肉風炒め ラーメンサラダ 豆腐と三つ葉の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ホットケーキ	
17	火	牛乳	ロールパン	コーンクリームシチュー チキンサラダ バナナ	牛乳 いももち	
18	水	牛乳	/	塩ラーメン しゅうまい フルーツポンチ	牛乳 今川焼き(クリーム)	
19	木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 さつま芋サラダ すいとん フルーチェ	牛乳 さくさくクッキー	
20	金	牛乳	わかめごはん	鶏の唐揚げ ツナサラダ 大根とわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 あんみつ風ゼリー	お誕生日お食事会
21	土	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじき炒り煮 卵とえのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 飛行機ビスケット	
23	月	牛乳	ごはん	はんぺんチーズ揚げ ほうれん草納豆和え ラーメンスープ 生パイナップル	牛乳 ごまポッキー	
24	火	牛乳	ごはん	さわらの照り焼き 変わりきんぴらごぼう さつまいも汁 パナナ	牛乳 きな粉マカロニ	
25	水	牛乳	ごはん	ハンバーグ 切り干し大根煮物 高野豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジゼリー	牛乳 コーンフレーク	
26	木	牛乳	/	温冷や麦 ほうれん草ボール グレープフルーツ	麦茶 ツナわかめおにぎり	
27	金	牛乳	ごはん	ハヤシルウ スパゲティサラダ ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 パンせんべい	
28	土	牛乳	ごはん	ごま風味照り焼きチキン ビーフンサラダ しめじと揚げの味噌汁 りんご	牛乳 プリン	
30	月	牛乳	ごはん	肉じゃが 白菜納豆和え はんぺんと三つ葉の味噌汁 パナナ	牛乳 人参蒸しパン	
31	火	牛乳	ごはん	親子煮 キャベツしゅうまい 豆腐とねぎの味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋チップス	

エネルギー	541kcal	鉄	2.3mg
たんぱく質	22.9g	カルシウム	311mg
脂質	20.7g	ビタミンC	21mg
塩分	2.1g	食物繊維	4g

