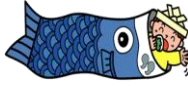


2022年5月



こんだてひょう

なしのき保育園

| 日 | 曜日 | 10時のおやつ (3歳児未満) | ひ | る | 3時のおやつ | 主な食材料 | 延長保育 補食 |
|----|----|-----------------------|-------------|--------------|--|---|------------------|
| 2 | 月 | せんべい むぎぢゃ | わかめごはん | きりぼしだいこんのサラダ | シュガートースト ぎゅうにゅう | こめ たきこみわかめ にんじん あられはんぺん とうふ えのきだけ しお しょうゆ ふたにく みりん たまねぎ しょうが さけ あぶら きりぼしだいこん ほうれんそう パプリカ わらうドレッシング はくとうかん しょくパン パター さとう きゅうにゅう | ビスケット むぎぢゃ |
| 6 | 金 | グレープゼリー | ごはん | ひじきのいために | 6日:かしまち 0.1,2さいはこいぼんせん むぎぢゃ 20日:ミルクツイストパン ぎゅうにゅう | こめ しらたまふ ほうれんそう たまねぎ みそ とりにく あぶら しおこうじ さけ しお ひじき にんじん グリンピース ささかまほこ さとう しょうゆ はっこうにゅう 6日:かしまち むぎぢゃ (0.1,2さいはこいぼんせん) 20日:ミルクツイストパン ぎゅうにゅう | せんべい むぎぢゃ |
| 7 | 土 | かし むぎぢゃ | とりなんばんうどん | りんごかん | チョコぼうパン ぎゅうにゅう | うどん とりにく ちくわ たまねぎ ごぼう はくさい しいだけ にんじん わかめ しょうゆ しお でんぷん じゃがいも いとけずり さとう いんげん りんごかん チョコぼうパン きゅうにゅう | ゼリー むぎぢゃ |
| 9 | 月 | のむヨーグルト | きびごはん | きりぼしだいこんのにつけ | ワントンスープ | こめ きび わかめ しらたまふ とうふ にんじん しお しょうゆ あじ さけ ねりゆめ さとう みりん あぶら きりぼしだいこん ちくわ いんげん しいだけ こまあぶら ようなしかん ワンタン ふたにく きゃべつ なら ねぎ きくらげ こしょう ガラ | とうにゅう フッチンプリン |
| 10 | 火 | ビスケット むぎぢゃ | クリームがけピラフ | きゃべつサラダ | ジャムコッペ ぎゅうにゅう | こめ カレーこ ターメリック とりにく あぶら マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうにゅう ガラ こむぎこ しお なまクリーム パセリ ショルダーベーコン じゃがいも きゃべつ アスパラガス こしょう ブロccoli ホールコーン フレッシュドレッシング あまなつ コッペパン いちごジャム | せんべい むぎぢゃ |
| 11 | 水 | せんべい むぎぢゃ | フレッシュロールパン | ツナポテト | ごへいもち むぎぢゃ | フレッシュロールパン きゃべつ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン うど ホールトマト パセリ しお こしょう ガラ とりにく マーレード にんにく しょうが しょうゆ あぶら じゃがいも ツナ ヨーグルト こめ もちこめ あかみそ さとう みりん こま むぎぢゃ | ゼリー はっこうにゅう |
| 12 | 木 | せんべい むぎぢゃ | ごはん | さかなのオイネーズやき | ミルクリソット むぎぢゃ | こめ じゃがいも たまねぎ なまあげ かぶ みそ メルルーサ あぶら さけ しお こしょう マヨネーズ オイスターソース しょうゆ パセリ にんじん なら しょうが しょうゆ ツナ しお こまあぶら みかんかん ホールコーン ウィナー ガラ きゅうにゅう こなチーズ むぎぢゃ | ホットケーキ ぎゅうにゅう |
| 13 | 金 | やさしいジュース 13日:園外保育力 | ジャージャーめん | ほうれんそうのナムル | むしパン ぎゅうにゅう | ラーメン(0.1さいはうどん) ふたにく たまねぎ にんじん しいだけ しょうが にんにく あぶら あかみそ しょうゆ さとう でんぷん わかめ かぶ きくらげ しお こま ガラ ほうれんそう だいこん パプリカ ちゅうがドレッシング アップルゼリー むしパン | ビスケット むぎぢゃ |
| 14 | 土 | かし むぎぢゃ | にしよこそぼろごはん | はくとうかん | ジャムパン ぎゅうにゅう | こめ とりにく しょうが さけ さとう しょうゆ にんじん しお こまつな とうふ あぶら しょうゆ みりん こんにやく さといも なまあげ ねぎ でんぷん はくとうかん ジャムパン きゅうにゅう | ゼリー むぎぢゃ |
| 16 | 月 | りんごジュース | ごはん | ブロッコリーのおかかマヨ | フロースンヨーグルト 0.1,2さいはヨーグルト むぎぢゃ | こめ こんにやく にんじん のらぼうなじゃがいも はくさい とりにく ねぎ しょうゆ でんぷん みそ さとう しょうが あぶら ブロccoli ホールコーン マヨネーズ いとけずり おうとうかん むぎぢゃ フロースンヨーグルト(0.1さいはヨーグルト) | ビスケット むぎぢゃ |
| 17 | 火 | とうにゅう フッチンプリン | マーボーごはん | あおないため | こめこのココアケーキ ぎゅうにゅう | こめ とうふ ふたにく ねぎ にんじん しいだけ グリンピース なら しょうが あかみそ しょうゆ こまあぶら さとう でんぷん ショルダーベーコン きゃべつ きくらげ しお こしょう ガラ ちんげんさい たけのこ あぶら みしょうかん こめこ ペーキングパウダー とうにゅう ココア きゅうにゅう | せんべい むぎぢゃ |
| 19 | 木 | せんべい むぎぢゃ | クロワッサン | ジャーマンポテト | いなりめし むぎぢゃ | クロワッサン たまねぎ にんじんペースト コーンペースト バター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ からすけい みりん にんにく しょうが しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース じゃがいも ショルダーベーコン メロン こめ こま す さとう あぶらあげ さけ むぎぢゃ | カレーピラフ ぎゅうにゅう |
| 21 | 土 | かし むぎぢゃ | スパゲッティナポリタン | みかんかん | ポテトパン ぎゅうにゅう | スパゲッティ(0.1さいはうどん) ポークハム たまねぎ にんじん ビーマン しめじ あぶら トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう ウィナー きゃべつ じゃがいも ガラ みかんかん ポテトパン ぎゅうにゅう | ゼリー むぎぢゃ |
| 28 | 土 | かし むぎぢゃ | メキシカンピラフ | ようなしかん | クリームパン ぎゅうにゅう | こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース パプリカ しお こしょう カレーこ あぶら ガラ はるさめ ほうれんそう しいだけ ポークハム しょうゆ さけ ようなしかん クリームパン きゅうにゅう | ゼリー むぎぢゃ |

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*手作り補食は変更することがあります。

| 《3歳以上児》 | | | |
|---------|---------|-------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 |
| 今月の献立 | 550Kcal | 218g | 166g |
| 園の目標値 | 550Kcal | 21.0g | 15.0g |
| 《3歳未満児》 | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 |
| 今月の献立 | 528Kcal | 200g | 152g |
| 園の目標値 | 510Kcal | 19.0g | 13.0g |



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」(端は、物事のはじまりという意味)のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家系が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

