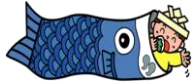


2023年5月



# 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	
18	月木	ピーチゼリー	ごはん わかめとふのすましじる さわらのみそやき	こうやどうふとにんじんのにも ようなしかん	じゃがいものじゃこいため ぎゅうにゅう	こめ わかめ しらたまふ えのきだけ しょうゆ しお さわら みそ みりん さとう しょうが こうやどうふ あぶら にんじん いんげん ようなしかん じゃがいも たまねぎ ちりめんじゃこ あおりの ギューにゅう	1日せんべい むぎぢゃ 18日フレンチトースト ぎゅうにゅう
19	火金	せんべい むぎぢゃ	うめちりめんごはん ごじる ふたのかくに	ごまびだし みしょうかん	2日かしわもち むぎぢゃ あじつけござかな (0~2才はビスケット) 19日アップルパン ぎゅうにゅう	こめ うめちりめんごはん だいこん にんじん とうふ わかめ ねぎ みそ とうにゅう ふたにく しょうが あぶら さけ さとう みりん しょうゆ はくさい ごま みしょうかん 2日かしわもち あじつけござかな (0~2はビスケット) むぎぢゃ 19日アップルパン ぎゅうにゅう ほうれんそう	ビスケット むぎぢゃ
6	土	かし むぎぢゃ	わかめうどん かぼちゃのそぼろに	はくとうかん	ツナパン ぎゅうにゅう	うどん やきちくわ ほうれんそう にんじん わかめ しょうゆ しお みりん しらたまふ かぼちゃ あぶら とりにく さとう はくとうかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
22	月	ビスケット むぎぢゃ	むぎごはん ほうれんそうとふのすましじる さかなのさいきょうやき	ひじきのいりに りんごのコンポート	くろパンきなこサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ ほうれんそう しらたまふ とうふ しお しょうゆ からすかれい さいきょうみそ みりん あぶら ひじき あぶらあげ にんじん いんげん さとう しらたき りんごかん くろさとうしよくパン きなこ パター ギューにゅう	せんべい むぎぢゃ
23	火	せんべい むぎぢゃ	チキンカレー オニオンスープ	キャロットサラダ はっこうにゅう	スープパスタ	こめ むぎ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら カレールウ しお トマトケチャップ ガラ ちゅうのうソース ウインナー こしょう しょうゆ いんげん ホールコーン きゃべつ はっこうにゅう フレンチドレッシング マカロニ ホールトマト パセリ グリーンピース	ゼリー
24	水	ヨーグルト	コッパパン かぼちゃのクリームスープ チキンのアップルソース	アスパラのごまマヨ かわちばんかん	ゆかりおにぎり むぎぢゃ	コッパパン たまねぎ かぼちゃペースト しょうが パター マッシュルーム あぶら ごまごき ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう ガラ とりにく りんごピューレ みりん さとう しょうゆ グリーンアスパラ ブロッコリー にんじん きゃべつ マヨネーズ ごま かわちばんかん こめ ゆかり やきのり むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
25	木	ビスケット むぎぢゃ	ごはん あげとだいこんのみそじる さけのしおこうじやき	けんちょう はくとうかん	レモンケーキ ぎゅうにゅう	こめ あぶらあげ みそ わかめ さけ さけ しおこうじ とうふ しいたけ にんじん だいこん しお いんげん ごまあぶら さとう みりん しょうゆ はくとうかん ホットケーキミックス レモンかじゅう バター ギューにゅう りんごジュース	たきごみごはん むぎぢゃ
26	金	やさしいジュース ▶12日は 園外保育です▶	ジャージャーうどん わかめスープ	ほうれんそうとコーンのソテー ニューサマーオレンジ	12日カスタードプリン せんべい 26日ぶどうパン ぎゅうにゅう	うどん ふたにく たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく あぶら あかみそ しょうゆ さとう でんぶん わかめ しらたまふ ごま ガラ バター ほうれんそう ホールコーン しお こしょう ショルダーベーコン ニューサマーオレンジ 12日プリン せんべい 26日ぶどうパン ギューにゅう	ビスケット むぎぢゃ
13	土	かし むぎぢゃ	にしよくだん さつまいもじる	ようなしかん	フランスあんパン 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 しお いんげん にんじん あぶら こうやどうふ ねぎ さつまいも ようなしかん フランスあんパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
29	月	とうにゅう フッチンプリン	きびごはん もすくととうふのみそじる さかなのマヨしょうゆやき	じゃがいものそぼろに おうとうかん	チーズトースト ぎゅうにゅう	こめ きび とうふ ねぎ もすく みそ メルルーサ あぶら さけ しお こしょう マヨネーズ しょうゆ パセリ じゃがいも さつまいも とりにく さとう おうとうかん しよくパン パター ヒザようチーズ ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
30	火	せんべい むぎぢゃ	ルーローハン はくさいのはるさめスープ	ハムとキャベツいため あまなつ	16日フルーツあんぱん 30日フローズンヨーグルト かし むぎぢゃ	こめ ふたにく あぶら にんにく しょうが たまねぎ しいたけ こまつな オイスターソース しょうゆ さとう さけ でんぶん ごまあぶら すしはるさめ にんじん しお はくさい きくらげ とりにく ガラ きゃべつ たら あまなつ ホークハム 16日あんぱんかんてんかん おうとうかん レーズン みかんかん 30日フローズンヨーグルト かし むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ
31	水	ビスケット むぎぢゃ	にんじんしよくパン ポテトのカレースープ さかなのオーロラソース	コールスローサラダ ミックスヨーグルト	ねこまんま むぎぢゃ	にんじんしよくパン たまねぎ じゃがいも とりにく あぶら マッシュルーム パター ごまごき ぎゅうにゅう なまクリーム カレー しお パセリ こしょう ガラ かじき さけ さとう トマトケチャップ マヨネーズ きゃべつ フレンチドレッシング ホールコーン フルーツミックスヨーグルト こめ しょうゆ いとけすり ツナ むぎぢゃ にんじん	とうにゅう フッチンプリン
20	土	かし むぎぢゃ	スパゲティナポリタン きゃべつのスープ	りんごかん	メーフルロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ ホークハム たまねぎ にんじん しめじ ピーマン あぶら トマトケチャップ しお こしょう バター こなチーズ ウインナー きゃべつ ガラ ごま じゃがいも りんごかん メーフルロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
27	土	かし むぎぢゃ	ホイコーローごはん えのきとやしのスープ	みかんかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ きゃべつ ふたにく ねぎ にんじん しいたけ ピーマン にんにく しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら えのきだけ もやし しお ショルダーベーコン たまねぎ こしょう ガラ みかんかん コーンロールパン ギューにゅう	ゼリー むぎぢゃ

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の高立	555Kcal	23.0g	18.0g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の高立	506Kcal	20.2g	16.0g
園の目標値	500kcal	20.1g	13.9g



\*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。

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「かしのもち」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。

