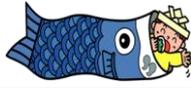


2024年 5月



# 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
1 20	水月	ぶどうジュース	バターロール マカロニスープ とりにくのトマトに	コーンポテト うわゴールド	キンパふうおにぎり ぎゅうにゅう	バターロール マカロニ にんじん ブロッコリー ウィンナー しお こしょう ガラ とりにく あぶら たまねぎ にんにく あかワイン トマトクチャップ トマトピューレ じゃがいも さとう ホールコーン いんげん パター きゅうにゅう うわゴールド こめ ぶたにく こまつな こまあぶら しょうゆ みりん こま のり きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
2	木	ももの あんにとろうふ	ぶたごぼうまぜこみごはん あられハンパンのすましじる	わふうサラダ いよかん	かしわもち あじつけこぎかな (0才~2才は かぼちゃポーロ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく こぼう あぶら たまねぎ にんじん こまつな しょうゆ さとう さけ みりん はんぺん どうろ えのきだけ しお わかめ ホールコーン わふうドレッシング はくさい いよかん かしわもち あじつけこぎかな (0才~2才はかぼちゃポーロ) きゅうにゅう	ビスケット 麦茶
7 21	火	ビスケット むぎぢゃ	ごはん エノキたけとろのすましじる さわらのさいきょうやき	こうやとうふとちくわに かわちばんかん	ごへいもち ぎゅうにゅう	こめ だいこん しらたまふ どうろ えのきだけ しょうゆ しお さわら さいきょうみそ みそ みりん さとう しょうが あぶら こうやとうふ ほうれんそう しいたけ ちくわ かわちばんかん もちこめ あかみそ こま きゅうにゅう	とうにゅう フッチンプリン
8 22	水	りんごジュース	チャンポンめん てりやきチキン	きゃべつサラダ 8日：ヨーグルト 22日：にゅうさんきん いんりょう	カレーピラフ ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく あぶら にんじん きゃべつ しいたけ もやし ねぎ にら しょうゆ しお こまあぶら とりにく みりん しょうが きゃべつ ホールコーン こまつな 8日：ヨーグルト 22日：にゅうさんきんいんりょう こめ ポークハム パター たまねぎ グリンピース こしょう カレーこ ガラ きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
9 23	木	せんべい むぎぢゃ	きびごはん きぬさやととうろのみそじる ぶたにくのしょうがいため	にびだし ばなな	くろパンきなこサンド ぎゅうにゅう	こめ きび きぬさや わかめ たまねぎ どうろ ぶたにく みそ ビーマン パフリカ みりん しょうゆ しょうが さとう にんにく こしょう さけ あぶら もやし こまつな しめじ あぶらあげ はなな くらさとうしゃくパン きなこ パター ぎゅうにゅう	さぬきうどん
10 24	金	5月10日は園外保育です はっこうにゅう	ハヤシライス たまごわかめのスープ	アスパラサラダ いよかん	たまごまる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんにく マッシュルーム しお にんじん あぶら こしょう いんげん ハヤシルツ ガラ ねぎ わかめ たまご しょうゆ でんぷん グリーンアスパラガス きゃべつ プレンチドレッシング いよかん たまごまる ぎゅうにゅう	ヨーグルト
11	土	かし むぎぢゃ	ジャンバラヤ カラフルやさいスープ	はくとうかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ ポークハム たまねぎ ホールコーン ビーマン パフリカ バター しお こしょう ホールトート ショルダーベーコン あぶら ガラ じゃがいも きゃべつ にんじん ブロッコリー はくとうかん さつまいもパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
13 27	月	にゅうさんきん いんりょう	ごはん はっぱいじる さかなのみそやき	ひじきのいりに あまなつ	りんごジャムコッパ ぎゅうにゅう	こめ どうろ にんじん しめじ しいたけ とりにく だいこん こまつな しょうゆ でんぷん かわい みそ さとう しょうが あぶら ひじき あぶらあげ いんげん しらたき あまなつ コッパパン りんごジャム きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
14 28	火	ビスケット 麦茶	ゆかりごはん きりほしだいこんのみそじる いりどり	ブロッコリーのおかかマヨ ばなな	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ ゆかり きりほしだいこん あぶらあげ ほうれんそう みそ とりにく にんじん れんこん こぼう こんにやく いんげん あぶら さとう しょうゆ みりん ブロッコリー はくさい マヨネーズ いとけすり はなな マカロニ きなこ しお きゅうにゅう	ももの あんにとろうふ
15 29	水	のむヨーグルト	きびごはん にんじんだいこんの すましじる かじきのあかまらに	おひだし うわゴールド	ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ きび わかめ しらたまふ だいこん しお しょうゆ にんじん かじき しょうが さけ たまねぎ あぶら さとう みりん えのきだけ はくさい いとけすり うわゴールド こむぎこ ベーキングパウダー たまご きゅうにゅう ココア	せんべい むぎぢゃ
16 30	木	ピーチゼリー	かぼちゃパン ポテトのカレーポタージュ さかなのハーブやき	かいそうマリネ はっこうにゅう	キャロットライス むぎぢゃ	かぼちゃパン 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 こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム カレーこ しお パセリ こしょう ガラ メルルース パシル ローリエ にんにく しろワイン かいそうミックス にんじん パフリカ きゃべつ かんきつドレッシング はっこうにゅう こめ ホールコーン ショルダーベーコン むぎぢゃ	いちごのケーキ ぎゅうにゅう
17 31	金	ビスケット むぎぢゃ	チンジャオロースどん レタスのスープ	もやしとわかめのナムル ジュースオレンジ	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら にんにく しょうが ビーマン パフリカ にんじん たけのこ オイスターソース しょうゆ さとう さけ でんぷん こまあぶら ウィンナー レタス ねぎ しお こしょう ガラ わかめ もやし ちゅうかドレッシング きゃべつ ジュースオレンジ クリームパン きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
18	土	かし むぎぢゃ	わふうスパゲティ ポトフ	ようなしかん	ウィンナーパン ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ しめじ しょうゆ こしょう オリーブオイル にんにく パター ウィンナー きゃべつ じゃがいも にんじん しお あぶら ガラ ようなしかん ウィンナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
25	土	かし むぎぢゃ	チキンピラフ ベジタブルスープ	おうとうかん	ピザパン ぎゅうにゅう	こめ ガラ とりにく あぶら パター たまねぎ ビーマン パフリカ ホールコーン しお こしょう パセリ ポークハム きゃべつ しめじ とうろかん ピザパン 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。



## 旬を 食べよう

アスパラは今が旬の野菜です。4月下旬~6月中旬がおいしい野菜です。免疫力を上げるアスパラギン酸、血管を強くするルチンや貧血予防の葉酸、疲労回復を助けるBカロテンなどが多く含まれます。バター炒めやパスタも美味しく食べられます。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	552Kcal	22.1g	16.1g
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	519Kcal	20.4g	14.2g
園の目標値	510Kcal	19.0g	13.0g

★5月8日(水)に提供するヨーグルトは昭島市と友好都市の岩手県岩泉町から届きます。昭島の岩泉大好きな「なかま」から、こどもの日にあたりプレゼントされました。みんなで味わって食べたいと思います。