

# 献立表

2024年5月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1 (水)	20 (月)	ゆかりごはん 肉じゃが  ゆでいんげん 味噌汁 果物	米、しそふりかけ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、豆腐 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、三温糖、酒 いんげん、食塩 煮干だし汁、みそ、だいこん、カットわかめ	牛乳  ホットケーキ 小麦粉、三温糖、牛乳 ベーキングパウダー バター、いちごジャム	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.1 g	
2	木	こいのぼりカレー  ひじきとキャベツ サラダ スープ  果物	米、干しぶどう、きゅうり、油、豚肉、にんじん たまねぎ、ケチャップ、ソース、食塩、三温糖、カレー粉 片栗粉、アスパラガス ひじき、ツナ缶、キャベツ、にんじん、しょうゆ、ごま 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐、コーン缶 チンゲンサイ	調製豆乳  かぶとパイ 春巻きの皮、グラニュー糖	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.5 g	
7	21	火	わかめラーメン  肉団子 トマト 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、焼豚、にんじん カットわかめ、ごま油、酒、しょうゆ、食塩 鶏肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、三温糖 トマト	牛乳  チーズポテト じゃがいも、油、食塩 チーズ、ワイン、牛乳	エネルギー 432 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.3 g
8	22	水	ハヤシライス  コーンサラダ スープ  果物	米、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶 ケチャップ、ソース、食塩、油、小麦粉 コーン缶、きゅうり、ツナ缶、三温糖、食塩、酢、油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ ほうれんそう	麦茶  鶏ごぼうおにぎり 米、油、鶏肉、ごぼう にんじん、いんげん、酒 三温糖、しょうゆ	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.0 g
9	23	木	コッペパン かじきの スペアリブ風 もやしソテー スープ  果物	コッペパン かじき、ワイン、にんにく、みりん、しょうゆ、油 もやし、ピーマン、にんじん、鶏肉、食塩、しょうゆ 油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、じゃがいも ブロッコリー	調製豆乳  米粉ケーキ 米粉、ベーキングパウダー 油、三温糖、豆乳	エネルギー 471 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.3 g
10	24	金	ごはん マーボー豆腐  塩もみきゅうり はるさめスープ  果物	米 豆腐、豚肉、にんじん、ねぎ、油、三温糖、食塩、みそ しょうゆ、かつおだし汁、片栗粉 きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、はるさめ、チンゲンサイ もやし、ごま	牛乳  きなこクリームサンド コッペパン、きな粉 三温糖、牛乳	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g
11	25	土	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のとろみ煮  味噌汁 果物	米 鶏肉、みりん、しょうゆ、油 だいこん、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、三温糖 片栗粉 煮干だし汁、みそ、豆腐、たまねぎ、こまつな	調製豆乳  せんべい  クラッカー	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.9 g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。  
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。  
 ※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。  
 ※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。  
 ※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。



# 献立表

2024年5月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
13	月	カレーライス	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、油、ケチャップ、ソース、食塩	牛乳	エネルギー 513 Kcal
		ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、食塩	スイートポテト	たんぱく質 19.5 g
あお組 リクエストメニュー		スープ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ	さつまいも、三温糖	脂質 16.0 g
		果物	だいこん、鶏肉	牛乳、バター	
14	28 火	カレーうどん	うどん、油、たまねぎ、にんじん、豚肉、ねぎ	調製豆乳	エネルギー 485 Kcal
		豆腐サラダ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、食塩	手作りコーンパン	たんぱく質 21.8 g
おやつ 手作りパン		果物	片栗粉、ほうれんそう	強力粉、三温糖、食塩	脂質 15.7 g
			豆腐、ツナ缶、たまねぎ、いんげん、三温糖、酢	ドライイースト、油	
			しょうゆ	豆乳、コーン缶、マヨドレ	
15 (水)	27 (月)	ごはん	米	麦茶	エネルギー 533 Kcal
		さわらの煮つけ	さわら、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが	揚げおにぎり	たんぱく質 17.5 g
		切り干し大根と	にんじん、切り干しだいこん、ひじき、ツナ缶、油	米、小麦粉、油	脂質 12.6 g
		ひじきの炒め物	みりん、しょうゆ、こまつな	三温糖、しょうゆ	
		味噌汁	煮干だし汁、みそ、じゃがいも、たまねぎ、万能ねぎ		
		果物			
16	30 木	ロールパン	ロールパン	調製豆乳	エネルギー 475 Kcal
		鶏肉の	鶏肉、しょうが、にんにく、マーマレード、しょうゆ	ふかしいも	たんぱく質 19.5 g
		マーマレード焼き	ブロッコリー、にんじん、食塩、三温糖、酢	さつまいも	脂質 15.1 g
		ブロッコリーサラダ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ほうれんそう		
		スープ	豆腐、もやし		
		果物			
17	31 金	回鍋肉丼	米、油、にんにく、豚肉、キャベツ、ねぎ、ピーマン	牛乳	エネルギー 560 Kcal
		中華風サラダ	酒、みりん、みそ、しょうゆ、片栗粉	ドーナツ	たんぱく質 21.0 g
		スープ	カットわかめ、もやし、コーン缶、鶏肉、にんじん	小麦粉、バター、卵	脂質 16.5 g
		果物	三温糖、しょうゆ、酢、ごま油	ベーキングパウダー	
			かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ	牛乳、油、グラニュー糖	
			チンゲンサイ		
18	土	ごはん	米	調製豆乳	エネルギー 511 Kcal
		つくね風	鶏肉、豆腐、たまねぎ、片栗粉、みりん、しょうゆ、油	せんべい	たんぱく質 20.6 g
		きゅうりの	きゅうり、にんじん、しそふりかけ	クラッカー	脂質 13.3 g
		ゆかりあえ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、酒、豚肉		
		スープ	さつまいも、コーン缶		
		果物			
29 誕生会	水	ミートドリア	米、豚肉、食塩、たまねぎ、ケチャップ、ソース	オレンジジュース	エネルギー 589 Kcal
		チキンポップサラダ	三温糖、豆乳、米粉	キャラメルカップケーキ	たんぱく質 19.7 g
		スープ	鶏肉、片栗粉、米粉、酒、食塩、カレー粉、キャベツ	グラニュー糖、生クリーム	脂質 16.3 g
		果物	トマト、きゅうり、三温糖、酢	小麦粉、牛乳、上白糖	
			かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、アスパラガス	ベーキングパウダー	
			じゃがいも、にんじん	みかん缶	

保育園での新生活も1ヶ月が経過しました。お子さんの様子はいかがでしょうか？

大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。生活リズムが整うことで、1日を元気に過ごすことができます。

①早寝・早起きを意識しましょう：十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

②朝ごはんを食べましょう：朝ごはんを食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。

元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

③排便の習慣をつけましょう：朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動きだし、排便を促します。

ごはんの後はトイレにいう時間を取ると良いでしょう。また、ウンチは健康のバロメーターです。

その日の健康状態もチェックしましょう。

