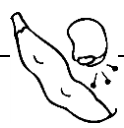


# 令和 5年度 5月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。 なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○肉味噌うどん(うどん・豚挽肉・長葱・椎茸・人参・にんにく) ○野菜スープ(人参・コーン) ○わかめのナムル(わかめ・きゅうり・もやし・ごま) ○グレープフルーツ	お茶 かやくおにぎり (米・黒米・高野豆腐・ひじき・人参・グリーンピース)	I初キ - 376 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.4 g
2	火	○カレーライス(米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(玉葱・えのき) ○フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ) ○バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト (みかん缶・黄桃缶・バナナ・ヨーグルト)	I初キ - 536 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.2 g
6	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○キャベツスープ(キャベツ・パプリカ) ○バナナ ○チンゲン菜サラダ(チンゲン菜・人参) ○チーズ	お茶 きな粉蒸しパン (小麦粉・きな粉・スキムミルク・豆乳)	I初キ - 509 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 0.9 g
8	月	○ごはん ○小松菜の海苔和え(小松菜・きゅうり・海苔) ○味噌汁(なす・長葱) ○キウイフルーツ ○鶏のみぞれがけ(鶏肉・大根) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)	お茶 チーズポットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	I初キ - 357 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 6.3 g 食塩相当 1.6 g
9	火	○和風スパゲッティ(スパゲッティ・キャベツ・鶏肉・人参・しめじ・アスパラ・コーン) ○豆乳スープ(じゃがいも・玉葱) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・もやし・パプリカ) ○バナナ	お茶 ピピンパチャーハン (米・豚挽肉・人参・切干大根・万能ねぎ)	I初キ - 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 2.1 g
10	水	○ごはん ○ごぼうの練りごま和え ○すまし汁(小松菜・しめじ) (ごぼう・きゅうり・人参・コーン・練りごま) ○タラの西京焼き(タラ) ○オレンジ ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・油揚げ)	牛乳 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	I初キ - 475 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 9.5 g 食塩相当 1.3 g
11	木	○ごはん ○バナナ ○味噌汁(生揚げ・長葱) ○豚レバーの野菜あんかけ(豚レバー・玉葱・ピーマン・パプリカ) ○もやしのおかか和え(もやし・人参・スナップエンドウ・おかか)	牛乳 かぼちゃスコーン (小麦粉・豆乳・スキムミルク・かぼちゃ・レーズン)	I初キ - 610 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.4 g
12	金	○ごはん ○ポテトサラダ(じゃがいも・そら豆・コーン・マヨドレ) ○コンソメスープ(水菜・玉葱) ○グレープフルーツ ○豚肉の甘辛炒め(豚肉・玉葱) ○キャベツソテー(キャベツ・エリンギ・パプリカ)	牛乳 牛乳寒天 (牛乳・みかん缶・寒天)	I初キ - 466 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 0.5 g
13	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・ピーマン・キャベツ・玉葱) ○野菜スープ(人参・玉葱) ○里芋の煮物(里芋・高野豆腐・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ジャム)	I初キ - 572 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.3 g
15	月	○ごはん ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・パプリカ) ○すまし汁(白菜・椎茸) ○オレンジ ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご) ○大根の金平(大根・エリンギ・人参)	牛乳 ごまグッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・ごま)	I初キ - 533 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.4 g
16	火	●クファージュシー(ごはん・豚肉・人参・椎茸・かまぼこ) ○味噌汁(ほうれん草・かんぴょう) ○切干大根の和え物 ●やんばる煮(鶏肉・黒糖) (切干大根・パプリカ・きゅうり) ●人参しりしり(人参・ツナ・ごま) ○キウイフルーツ	牛乳 ちんすこう (小麦粉)	I初キ - 494 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.0 g
17	水	○ごはん ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○味噌汁(なめこ・万能ねぎ) ○グレープフルーツ ○あじの南蛮漬(あじ・玉葱・人参・ピーマン) ○小松菜の煮びたし(小松菜・高野豆腐・しめじ)	牛乳 もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・ベーコン)	I初キ - 517 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.8 g
18	木	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・長葱・ほうれん草) ○さつまいもの豆乳煮(さつまいも・豆乳) ○キャベツの塩昆布和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・塩昆布) ○バナナ	お茶 やみつぎおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	I初キ - 492 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.2 g
19	金	○ごはん ○ほうれん草の納豆和え(ほうれん草・もやし・人参・納豆) ○味噌汁(なす・油揚げ) ○オレンジ ○豚の葱塩焼き(豚肉・長葱) ○青のりポテト(じゃがいも・青のり)	牛乳 宇治金時ケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・甘納豆・ごま)	I初キ - 619 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 1.5 g



沖縄

20	土	○麻婆豆腐丼(米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸) ○中華スープ(わかめ・玉葱) ○ツナサラダ(ツナ・きゅうり・人参) ○バナナ	牛乳 メープルマフィン (小麦粉・メープルシロップ・スキムミルク・豆乳)	I初ギ - 654 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当 1.3 g
22	月	○ごはん・手作りふりかけ(煮干し・青のり・かぶの葉・かつお節) ○味噌汁(かぶ・かんぴょう) ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・もやし・なめ茸) ○豚のごま照り焼き(豚肉・練りごま) ○オレンジ ○生揚げの炒め物(生揚げ・人参・玉葱・たけのこ)	牛乳 アップルパイ (餃子の皮・りんご・レーズン・シナモン)	I初ギ - 542 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.6 g
23	火	○きつねうどん(うどん・油揚げ・大根・人参・椎茸・万能ねぎ) ○鶏肉とじゃがいもの煮物(鶏肉・じゃがいも・エリンギ・グリーンピース) ○水菜のサラダ(水菜・もやし・パプリカ・コーン・マヨドレ) ○バナナ	お茶 ゆかりとじゃこのおにぎり (ごはん・ゆかり・じゃこ)	I初ギ - 415 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 6.3 g 食塩相当 1.7 g
24	水	○ごはん ○切干大根のハリハリ漬け ○すまし汁(えのき・わかめ) (切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○さわらの甘酢あんかけ(さわら・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース) ○グレープフルーツ	牛乳 ミックスベリーとチーズのスコーン (小麦粉・ミックスベリー・チーズ・スキムミルク・豆乳)	I初ギ - 547 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.7 g
25	木	○ごはん ○キャベツのゆかり和え ○味噌汁(冬瓜・しめじ) (キャベツ・きゅうり・もやし・ゆかり) ○鶏のBBQソース焼き(鶏肉・中濃ソース・ケチャップ) ○大豆の煮物(大豆・人参・こんにゃく・いんげん) ○オレンジ	牛乳 ツナコーン蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・コーン・ツナ)	I初ギ - 515 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.9 g
26	金	★ちまき風ごはん(米・もち米・鶏肉・人参・椎茸・筍・絹さや) ☆青菜スープ(チンゲン菜・コーン) ☆メロン ★かぶとハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・ひじき・玉葱・アスパラ・中濃ソース・ケチャップ)	牛乳 鯉のぼりココアブラウニー (小麦粉・卵・バター・ココア・牛乳・粉糖)	I初ギ - 725 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当 1.5 g
誕生会		☆ナムル(もやし・パプリカ・春雨・小松菜)		
27	土	○すき焼き風うどん(うどん・豚肉・人参・ほうれん草・えのき) ○野菜炒め(キャベツ・ピーマン・人参) ○バナナ	お茶 チーズおかかおにぎり (米・チーズ・おかか)	I初ギ - 452 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.2 g
29	月	○ごはん ○水菜とひじきのサラダ ○味噌汁(ほうれん草・椎茸) (水菜・ひじき・コーン・マヨドレ) ○鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○オレンジ ○がんもの煮物(がんも・人参・玉葱・いんげん)	牛乳 ドロップクッキー (小麦粉・おから・りんご・レーズン・豆乳)	I初ギ - 503 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当 0.9 g
30	火	○ごはん ○わかめの酢味噌和え ●おおびら(鶏肉・大根・人参・ごぼう・ちくわ) (わかめ・きゅうり・かぶ) ●サバの塩焼き(サバ) ○グレープフルーツ ●里芋のころ煮(里芋・人参)	牛乳 でっちゃんかん (あんこ・寒天)	I初ギ - 441 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.3 g
31	水	○ブルコギ丼(米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし) ○豆腐スープ(豆腐・チンゲン菜) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・パプリカ・練りごま) ○バナナ	牛乳 信玄風トースト (食パン・バター・スキムミルク・黒糖・豆乳・きな粉)	I初ギ - 614 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当 1.1 g



## 福井

### 人参

人参に豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め皮膚や粘膜を強くします。また、ガンや心臓病、動脈硬化などに効果があるといわれ、カリウムやカルシウムにビタミンCも豊富に含まれています。人参には、アスコルビナーゼというビタミンCを壊す酵素が入っており、熱を加えたり酢やレモン汁を使うことで働きを抑えられます。サラダなど生食で食べる際は酢やレモン汁入りのドレッシングを和えると良いです。

### 人参の保存方法

ビニール袋に入れ、立てて保存。汗をかいてきたらこまめに拭く。使いかけの人参はラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存。



＜材料＞ 4人分  
にんじん 100g  
ツナ缶(油漬) 20g  
醤油 2g

### ＜作り方＞

- ①人参は千切りにしておく
  - ②鍋にツナと人参をいれ炒める
  - ③人参が柔らかくなったら、醤油をいれて完成
- ☆お好みで白ごまをかけても◎

