

令和 6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	水	○ごはん ○味噌汁(小松菜・もやし) ○豚のごまだれソース焼き(豚肉・練りごま) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	牛乳 青のりいももち (じゃがいも・青のり)	IUP - 496 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.2 g
2	木	○春キャベツの和風スパゲティ(スパゲティ・キャベツ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・コーン) ○コンソメスープ(アスパラ・人参) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・大豆・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○バナナ	お茶 フルーツヨーグルト (みかん缶・黄桃缶・レーズン・バナナ・ヨーグルト)	IUP - 455 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当 2.0 g
7	火	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸) ○わかめスープ(わかめ・玉葱・コーン) ○春雨サラダ(春雨・人参・小松菜・きくらげ・ごま) ○バナナ	お茶 豆乳ゼリー黒蜜きな粉がけ (豆乳・寒天・黒糖・きな粉)	IUP - 440 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.1 g
8	水	○ごはん ○味噌汁(なす・玉葱) ○豚肉のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○大根きんぴら(大根・人参・エリンギ・万能ねぎ)	牛乳 ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・バナナ・牛乳・スキムミルク)	IUP - 520 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当 1.3 g
9	木	○ごはん ○すまし汁(白菜・しめじ) ●チキンチキンごぼう(鶏肉・ごぼう・枝豆) ●たけのこの味噌煮(たけのこ・人参・厚揚げ)	牛乳 夏みかん入りようかん (あんこ・寒天・夏みかん缶)	IUP - 493 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.6 g
10	金	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・小松菜) ○サバの香味焼き(サバ・長葱) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・グリーンピース)	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)	IUP - 533 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当 2.3 g
11	土	○ピラフ(米・ベーコン・玉葱・人参) ○春雨スープ(春雨・椎茸) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○バナナ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・きな粉・牛乳・スキムミルク)	IUP - 639 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当 0.6 g
13	月	○キーマカレー(米・豚挽肉・人参・玉葱・大豆・トマト缶・カレールー) ○オニオンスープ(玉葱・エリンギ) ○カラフル野菜のホクホク炒め(アスパラ・人参・もやし・じゃがいも・しめじ) ○バナナ	お茶 チヂミ (おから・玉葱・人参・ニラ・チーズ)	IUP - 516 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.3 g
14	火	○わかめごはん(災害用わかめごはん) ○味噌汁(豆腐・なめこ) ○クロムツの塩麹焼き(クロムツ・塩麹) ○かぶの煮物(かぶ・コーン)	牛乳 ごまジュガードースト (食パン・バター・スキムミルク・ごま)	IUP - 586 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当 2.0 g
15	水	○ごはん ○野菜スープ(白菜・パプリカ) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・ひじき・豆腐・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・ベーコン)	牛乳 ちんすこう (小麦粉)	IUP - 531 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当 1.1 g
16	木	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・ニラ・なす・しめじ) ○中華スープ(玉葱・きくらげ) ○がんもの中華煮(がんもどき・人参・いんげん) ○バナナ	お茶 冷やし雑炊 (災害用おかゆ・鶏肉・人参・椎茸・万能ねぎ)	IUP - 510 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.3 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・人参) ○豚のBBQソース炒め(豚肉・ケチャップ・中濃ソース) ○新じゃがのそぼろ煮(じゃがいも・鶏挽肉)	牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン (小麦粉・ほうれん草・チーズ・牛乳・スキムミルク)	IUP - 588 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当 1.5 g
18	土	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・白菜・人参・玉葱) ○高野豆腐の中華煮(高野豆腐・里芋・玉葱・人参・グリーンピース) ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・ジャム・牛乳・スキムミルク)	IUP - 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.1 g
20	月	○栄養納豆ごはん(米・納豆・小松菜・人参・青のり・チーズ・ごま) ○味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ○鶏のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○春キャベツの塩昆布和え(キャベツ・パプリカ・きゅうり・塩昆布)	牛乳 なすのおやき (小麦粉・豚挽肉・なす)	IUP - 565 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当 1.6 g
21	火	○ごはん ○味噌汁(なす・えのき) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 ブルーベリーマフィン (小麦粉・ブルーベリージャム・牛乳・スキムミルク)	IUP - 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.6 g

山口



22	水	○ごはん ○豆腐スープ（豆腐・チンゲン菜） ○魚のフライ ホホワイトソースかけ（まんだい・小麦粉・パン粉・玉葱・人参・マッシュルーム・豆乳・パセリ） ○青菜サラダ（ほうれん草・ひじき・パプリカ）	○バナナ	牛乳 抹茶と小豆のクッキー （小麦粉・抹茶・甘納豆・バター・牛乳・スキムミルク）	I初片 - 613 kcal たんばく質 22.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当 1.2 g
23	木	○ごはん ○すまし汁（小松菜・人参） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ●かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆）	●ゆず大根（大根・柚子・昆布） ○キウイ	お茶 五目いなり風ごはん （米・人参・ごぼう・椎茸・油揚げ・いんげん）	I初片 - 498 kcal たんばく質 17.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当 1.3 g
24	金	★タコライス（米・豚挽肉・玉葱・キャベツ・トマト・チーズ・カレー粉・中濃ソース・マヨドレ） ★コンソメスープ（アスパラ・コーン） ★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・ささみ・もやし・パプリカ） ★メロン		牛乳 ココアクリームパン （コッペパン・卵・ココア）	I初片 - 693 kcal たんばく質 26.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当 1.3 g
25	土	○ナポリタン（スパゲティ・ウインナー・人参・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ） ○コンソメスープ（玉葱・人参） ○ツナサラダ（ツナ・キャベツ・きゅうり） ○バナナ		お茶 チーズおかかおにぎり （米・チーズ・おかか）	I初片 - 502 kcal たんばく質 16.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 2.7 g
27	月	○ごはん ○すまし汁（麩・万能ねぎ） ○豚の照り焼き（豚肉） ○大豆の煮物（大豆・しらたき・椎茸・昆布）	○きゅうりの酢味噌和え（きゅうり・人参・かまぼこ） ○オレンジ	牛乳 カルピス蒸しパン （小麦粉・いちごソース・カルピス・スキムミルク）	I初片 - 520 kcal たんばく質 23.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.4 g
28	火	○ごはん ○白菜スープ（白菜・エリンギ） ○豚レバーの野菜あんかけ（豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・なす） ○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・もやし・パプリカ・海苔）	○グレープフルーツ	牛乳 黒糖マフィン （小麦粉・黒糖・レーズン・牛乳・スキムミルク）	I初片 - 508 kcal たんばく質 20.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当 0.7 g
29	水	○ごはん ○味噌汁（もやし・人参） ○ほっけの塩焼き（ほっけ・大根） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース）	○そら豆のポテトサラダ （そら豆・じゃがいも・コーン・マヨドレ） ○キウイ	牛乳 かぼちゃまんじゅう （小麦粉・かぼちゃ・あんこ）	I初片 - 542 kcal たんばく質 21.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.4 g
30	木	○チキンカレー（米・鶏肉・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・パセリ） ○フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ） ○バナナ		牛乳 レモンヨーグルトクッキー （小麦粉・ヨーグルト・レモン汁・バター・牛乳・スキムミルク）	I初片 - 733 kcal たんばく質 21.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.6 g
31	金	○ごま担々風うどん（うどん・豚挽肉・チンゲン菜・人参・長葱・練りごま・豆乳） ○さつまいものレモン煮（さつまいも・レモン汁） ○わかめのナムル（わかめ・きゅうり・もやし・ツナ） ○バナナ		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初片 - 531 kcal たんばく質 19.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.1 g

茨城



<<アスパラガス>>

アスパラガスは、冬の間養分を蓄えて春に伸びていく若い莖を摘み取った野菜です。

5月から6月に旬を迎える甘くて優しい味わいの緑黄色野菜です。

アスパラガスの穂先の方は栄養が1番多く含まれており、柔らかく、噛む力の弱い離乳食を食べている赤ちゃんにも適しています。

<おすすめの調理法>

①サッと茹でる

アスパラに含まれるルチンやビタミンなどは水溶性のため長時間茹でると水に溶けだしてしまいます。できるだけ栄養を逃さないために大きめにカットしたものを熱湯でサッと茹でるのがおすすめです。

②蒸す・電子レンジで加熱する

電子レンジの場合→100gのアスパラ（3～5本程度）を500w～600wで1～2分が加熱目安です。

③炒める・揚げる

アスパラに含まれるルチンやβカロテンは油脂と一緒に摂取すると吸収率がアップします。

<カラフル野菜のホクホク炒め>

<材料> 子ども3人分

- アスパラ 25g（1本分）
- 人参 15g
- 玉葱 15g
- じゃがいも 40g（小さいもの半分）
- しめじ 15g
- 醤油 少々
- 鶏ガラだし 1g（小さじ1/3）
- 油 適量

<作り方>

- ①アスパラは斜め、人参は銀杏切り、玉葱はスライス、じゃがいもは厚銀杏切り、しめじは2cm程度に切る。
- ②フライパンに油をひき、人参、玉葱を入れ加熱する。
- ③②の色が変わってきたらしめじ、じゃがいもを入れる。10分程炒める。（じゃがいもは加熱し過ぎると崩れるので気を付ける）
- ④③にアスパラを加えたら調味料を加え、更に炒める。
- ⑤アスパラに火が通ったら完成！！

※味が薄い場合、醤油で調節してください♪

野菜は組合せ自由です！

園ではさつまいもやパプリカ、エリンギ等も使用してます☆

