

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 - 507 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.4 g
2	木	○春キャベツの和風スパゲッティ(スパゲッティ・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・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト (災害用フルーツ缶・バナナ・ヨーグルト)	IUP - 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.1 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・小松菜・人参・きくらげ・ごま) ○グレープフルーツ	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 - 575 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.0 g
8	水	○ごはん ○味噌汁(玉葱・オクラ) ○鶏の青のり焼き(鶏肉・青のり) ○大根きんぴら(大根・人参・エリンギ・万能ねぎ)	牛乳 五平餅 (米・黒米・ごま)	IUP - 567 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.4 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・大豆) ○厚揚げのソテー(厚揚げ・人参・たけのこ)	牛乳 かぼちゃまんじゅう (小麦粉・かぼちゃ・あんこ)	IUP - 604 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.4 g
10	金	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・小松菜) ○さわらの香味焼き(さわら・長葱・にんにく・生姜) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース)	牛乳 豆乳ゼリー兼蜜きな粉がけ (豆乳・寒天・黒糖・きな粉)	IUP - 468 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.5 g
11	土	○ピラフ(米・ベーコン・玉葱・人参) ○春雨スープ(春雨・椎茸・コーン) ○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 - 685 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当 0.5 g
13	月	○キーマカレー(米・豚挽肉・人参・玉葱・大豆・コーン・トマト缶・カレールー) ○青菜のスープ(チンゲン菜・エリンギ) ○カラフル野菜のホクホク炒め(アスパラ・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ) ○バナナ	牛乳 チーズクッキー (小麦粉・チーズ・バター・牛乳・スキムミルク)	IUP - 661 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.4 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・ごま) ○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 みかん入りようかん (あんこ・寒天・みかん缶)	IUP - 486 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.7 g 食塩相当 1.5 g
15	水	○ごはん ○野菜スープ(ほうれん草・パプリカ) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・豆腐・玉葱・ケチャップ・中濃ソース) ○かぼちゃの甘煮(かぼちゃ)	牛乳 りんごジュガードースト (食パン・バター・スキムミルク・りんご・豆乳)	IUP - 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.4 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・オクラ・きくらげ) ○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) ○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)	IUP - 453 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.9 g 食塩相当 0.9 g
17	金	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・ナス) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 レーズンズコーン (小麦粉・レーズン・牛乳・スキムミルク)	IUP - 519 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.5 g
18	土	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・キャベツ・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 メープルマフィン (小麦粉・メープルシロップ・牛乳・スキムミルク)	IUP - 553 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当 6.0 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(しめじ・油揚げ) ○豚のマーマレード焼き(豚肉・マーマレード) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参・いんげん)	お茶 ビーフンソテー (ビーフン・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン)	IUP - 520 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.1 g
21	火	○けんちんうどん(うどん・鶏肉・大根・里芋・人参・長葱・椎茸) ○ひじきとごぼうのサラダ(ひじき・ごぼう・パプリカ・コーン・マヨドレ) ○バナナ	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 - 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.6 g

リクエスト クッキー



22	水	○ごはん ○小松菜スープ (小松菜・玉葱) ○さばの竜田揚げ (さば) ○さつまいもの豆乳煮 (さつまいも・豆乳)	○ハリハリ漬け (切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○キウイフルーツ	お茶 チヂミ (おから・玉葱・人参・万能ねぎ)	IUP - たんぱく質 517 kcal 脂質 13.9 g 食塩相当 17.3 g 0.5 g
23	木	○ごはん ○味噌汁 (麩・万能ねぎ) ○豚の生姜焼き (豚肉・玉葱・生姜) ○大豆の煮物 (大豆・人参・しらたき・椎茸)	○ほうれん草の海苔和え (ほうれん草・きゅうり・海苔) ○オレンジ	牛乳 ピザロール (小麦粉・ヨーグルト・コーン・チーズ・ケチャップ・バジル)	IUP - たんぱく質 529 kcal 脂質 24.6 g 食塩相当 18.6 g 1.4 g
24	金	★ごはん ★青菜スープ (チンゲン菜・コーン) ★鯉のぼりハンバーグ (豚挽肉・鶏挽肉・ひじき・玉葱・人参・ケチャップ・マヨドレ・グリーンピース) ★粉ふきいも (じゃがいも・パセリ)	★切干大根のゆかり和え (切干大根・パプリカ・もやし・ゆかり) ★ケチャップ・マヨドレ・グリーンピース ★いちご	牛乳 ヨーグルトレアチーズケーキ (クリームチーズ・ヨーグルト・レモン汁・ゼラチン・みかん缶・生クリーム・ココア)	IUP - たんぱく質 526 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当 22.0 g 0.6 g
25	土	○焼うどん (うどん・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・おかか) ○春雨スープ (春雨・わかめ・玉葱) ○ツナサラダ (ツナ・もやし・人参・きゅうり) ○バナナ	○キウイフルーツ	お茶 ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・グリーンピース)	IUP - たんぱく質 521 kcal 脂質 15.2 g 食塩相当 15.0 g 1.5 g
27	月	○焼き鳥丼 (米・鶏肉・長葱・海苔) ○すまし汁 (小松菜・豆腐) ○かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ・甘納豆) ○ゆず大根 (大根・ゆず・昆布)	○キウイフルーツ	牛乳 カルビス蒸しパン (小麦粉・苺ソース・カルビス・スキムミルク・牛乳)	IUP - たんぱく質 525 kcal 脂質 21.6 g 食塩相当 10.8 g 1.3 g
28	火	○ごはん ○白菜スープ (白菜・玉葱) ○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) ○キャベツのさっぱり和え (キャベツ・きゅうり・パプリカ)	○バナナ	牛乳 ごまクッキー (小麦粉・ごま・バター・牛乳・スキムミルク)	IUP - たんぱく質 573 kcal 脂質 20.3 g 食塩相当 17.7 g 0.8 g
29	水	○ごはん ○味噌汁 (もやし・万能ねぎ) ○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)	○そら豆入りポテトサラダ (じゃがいも・そら豆・コーン・マヨドレ) ○オレンジ	牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ほうれん草・チーズ)	IUP - たんぱく質 495 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当 14.6 g 1.5 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) ○ブロッコリーサラダ (ブロッコリー・きゅうり・パプリカ) ○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)	IUP - たんぱく質 627 kcal 脂質 20.1 g 食塩相当 20.7 g 1.6 g
31	金	○ちゃんぽん風うどん (うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・きくらげ・豆乳) ○小松菜とささみのごまドレサラダ (小松菜・ささみ・きゅうり・コーン・練りごま) ○バナナ		お茶 ビビンバチャーハン (米・豚挽肉・人参・切干大根・万能ねぎ)	IUP - たんぱく質 504 kcal 脂質 17.7 g 食塩相当 9.6 g 0.9 g

リクエスト 丼ぶり

<<アスパラガス>>

アスパラガスは、冬の間に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アスパラは斜め切り、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。5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☆

