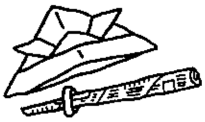
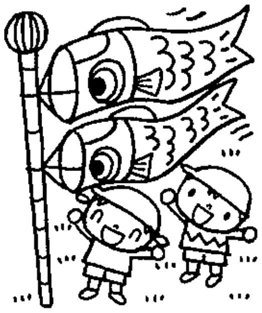
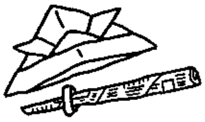
2023年　5月　予定献立表



この花ナーサリ　・　この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	三色そぼろ丼 大根のツナサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） くだもの	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、ドレッシング、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、ツナ缶、油揚げ（大豆）、脱脂粉乳	だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しょうが、オレンジ
2	火	おこわ　くだもの ブロッコリーソテー 蒸ししゅうまい 若竹汁	芋てんぷら チーズ	米、さつまいも、もち米、小麦粉、油、ごま油	豚肉、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、卵、しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま）、チーズ（乳）	ブロッコリー、にんじん、たけのこ、コーン、ねぎ、しいたけ、バナナ、わかめ
3	水	憲法記念日（休園）		こどもの健やかな成長を願う「こどもの日」。 端午の節句ともいい、古くから子どもの健康を願ってかしわもちやちまきを食べる風習があります。		
4	木	みどりの日（休園）				
5	金	こどもの日（休園）				
6	土	焼きそば　デザート ごま塩おにぎり 菜の花のごま和え みそ汁（だいこん・ねぎ）	バナナ げんまい棒	焼きそば麺（小麦・大豆）、米、油、ごま油	豚肉、みそ	なのはな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごま、バナナ、いりごま、あおのり
7	日	お休み				
8	月	ハヤシライス ミートボール ゴーヤーのツナマヨネーズあえ くだもの	牛乳 白ごま蒸しパン	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、油	牛乳、牛肉、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）、卵、豆乳、ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、マッシュルーム、にがうり、ねりごま、オレンジ、ごま
9	火	ごはん　みそ汁（ほうれん草・しめじ） 味付けのり　くだもの 豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ	牛乳 シュガーラスク	米、バター（乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、マカロニ、油、食パン（小麦）、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、しめじ、味付けのり、しょうが、オレンジ
10	水	雑穀ごはん　くだもの ロースとんかつ 豆腐チャンプルー みそ汁（とうがん・しめじ）	ゼリー カルシウムせんべい	米、油、パン粉（小麦）、小麦粉、きび、押麦、カルシウムせんべい（小麦・魚・大豆）	豆腐、豚肉、卵、みそ	とうがん、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、にら、にんにく、バナナ
11	木	麦ごはん　デザート チキンのピザ焼き アスパラときのこの炒め物 野菜のカレースープ	牛乳 きなこドーナツ（豆腐）	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、押麦、オリーブ油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、チーズ（乳）、きな粉	アスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、エリンギ、ピーマン、にんにく
12	金	あわごはん　みそ汁（だいこん・アーサ） 納豆　フルーツ缶 魚天ぷら 昆布イリチー	りんごジュース お好み焼き	米、小麦粉、きび、油、マヨネーズ（卵）	キング、納豆、卵、豚肉、みそ	もも、だいこん、キャベツ、こんにゃく、こんぶ、にんじん、のり、ねぎ、あおさ、あおのり
13	土	麦ごはん　デザート 酢豚 はるさめサラダ わかめスープ（玉ねぎ）	バナナ ビスケット	米、はるさめ、油、押麦、片栗粉、ビスケット（小麦・乳）、ごま油	豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、パイナップル、きゅうり、バナナ、しいたけ、にんにく、わかめ
14	日	お休み				
15	月	スパゲティーナポリタン　チーズ ロールパン コールスローサラダ 大根スープ（絹さや）	麦茶 おにぎり（じゃこおかか）	スパゲティ、米、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、ロールパン（小麦・卵・乳）	ウインナー（乳・鶏・豚）、しらす干し、チーズ（乳）、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、しめじ、きぬさや、のり
16	火	あわごはん　くだもの 鶏肉と大根の煮物 レバーの南蛮漬け みそ汁（とうがん・えのき）	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	米、強力粉（小麦）、黒糖、片栗粉、きび、油	牛乳、豚レバー、鶏肉、みそ	だいこん、とうがん、いんげん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが、オレンジ

2023年　5月　予定献立表



この花ナーサリ　・　この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	麦ごはん　フルーツ缶 白身魚フライ・タルタルソース 豚肉となすのみそ炒め みそ汁（じゃが芋・こまつな）	牛乳 卵サンド	米、マヨネーズ（ノンエッグ）、じゃがいも、マヨネーズ（卵）、油、押麦、食パン（小麦）	牛乳、卵、豚肉、みそ、白身魚フライ（魚・小麦・大豆）	なす、パイナップル、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、きゅうり、こまつな
18	木	お誕生会（お弁当）	まめぴよ カップケーキ	カップケーキ（小麦・乳・卵）	まめぴよ（大豆）	
19	金	麦ごはん　くだもの 鶏肉のトマト煮 コロッケ みそ汁（はくさい・えのき）	野菜ジュース ティラミス	米、油、押麦、油、片栗粉、ビスケット（小麦・乳）、野菜ジュース（もも・りんご・トマト）、コロッケ（小麦）	鶏肉、生クリーム、マスカルポーネチーズ（乳・卵）、みそ	たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、ピーマン、パプリカ、マッシュルーム、ホールトマト、えのきだけ、バナナ、にんにく
20	土	黒米ごはん　デザート さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁（だいこん・ねぎ）	麦茶 支那そばチャンプルー	米、じゃがいも、沖縄そば、胚芽米、油	さば、豚肉、みそ、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、だいこん、しらたき、いんげん、にら、ねぎ
21	日	お休み				
22	月	タコライス ポテトサラダ みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	牛乳 黒糖ぼうろ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、黒糖	牛乳、牛豚合びき肉、みそ、卵、チーズ（乳）	レタス、たまねぎ、にんじん、トマト、もずく、きゅうり、ねぎ、にんにく、バナナ
23	火	あわごはん　くだもの さんまの天ぷら ひじき入り野菜炒め みそ汁（とうがん・しめじ）	ヨーグルト レーズンパン	米、小麦粉、油、きび、レーズンパン（小麦・乳・大豆）	揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵、ヨーグルト（乳）、さんま	キャベツ、とうがん、もやし、にんじん、しめじ、にら、ひじき、オレンジ
24	水	麦ごはん　フルーツ缶 チキンの照り焼き 豚肉と大根の煮物 ゆし豆腐汁（アーサ）	牛乳 コーンフレーク プルーン	米、コーンフレーク（乳・大豆）、押麦	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、鶏肉	だいこん、パイナップル、にんじん、いんげん、プルーン、しいたけ、にんにく、あおさ
25	木	豚丼 ささみの中華サラダ みそ汁（玉ねぎ・わかめ） くだもの	まめぴよ スイートポテト	米、さつまいも、油、ビスケット（小麦・乳）、ごま油	豚肉、ささ身、みそ、生クリーム、脱脂粉乳、牛乳、卵黄、まめぴよ（大豆）	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、長ねぎ、いりごま、のり、バナナ、にんにく、しょうが、わかめ、ごま
26	金	沖縄そば ごぼうサラダ くだもの	麦茶 クファジューシー	沖縄そば（小麦・大豆）、米、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ（大豆・魚）、豚肉	ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、ひじき、ごま、オレンジ
27	土	ごはん　みそ汁（だいこん・わかめ） ふりかけ　デザート ひじき入り鶏つくね 切干大根炒め	フライドポテト チーズ	米、フライドポテト、パン粉（小麦）、ふりかけ（魚・ごま）、油、片栗粉	鶏ひき肉、豆腐、豚肉、みそ、チーズ（乳）	たまねぎ、だいこん、切り干しだいこん、こんにゃく、こんぶ、ひじき、ねぎ、わかめ
28	日	お休み				
29	月	カレーライス ブロッコリーと大豆のサラダ ゆで卵 くだもの	プリン せんべい	米、じゃがいも、せんべい、マヨネーズ（ノンエッグ）、油、プリン（乳・卵）	豚肉、大豆、たまご	ブロッコリー、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、バナナ
30	火	きつねうどん（なると・ねぎ） ごまじゃこサラダ 春巻き ヨーグルト	麦茶 いなり寿司 プルーン	うどん（小麦）、米、ごま油	なると（大豆・魚）、油揚げ（大豆）、しらす干し、油揚げ、春巻き、ヨーグルト（乳）	キャベツ、プルーン、長ねぎ、きゅうり、にんじん、いりごま
31	水	あわごはん　くだもの グルクンのいそべ揚げ いり豆腐 みそ汁（はくさい・えのき）	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、小麦粉、油、バター（乳）、きび、ごま油	牛乳、豆腐、卵、みそ、脱脂粉乳、グルクン	ほうれんそう、はくさい、にんじん、バナナ、えのきだけ、しいたけ、オレンジ、あおのり

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	570 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	20.3 g	カルシウム	184 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。