

# 5月行事・献立予定

令和5年度 こしき保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材(おやつ、調味料、米は除く)	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	月		肉うどん ほうれん草のおかか和え ウインナー オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ かまぼこ ほうれん草 人参 もやし かつお節 ウインナー オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 フライドポテト
2	火		鮭のオイル蒸し ブロッコリーのお浸し 豆腐のみそ汁 パイン	鮭 玉ねぎ 人参 えのきだけ バター チーズ パセリ ブロッコリー 人参 豆腐 わかめ 玉ねぎ パイン	牛乳 ビスケット	牛乳 ぎらぎら揚げ
6	土				豆乳 せんべい	りんごジュース クラッカー
8	月	安全指導週間	ラーメン ごま塩きゅうり ミニ春巻き オレンジ	中華麺 豚肉 玉葱 キャベツ もやし 人参 ねぎ かまぼこ きゅうり ごま 春巻きの皮 玉ねぎ 人参 豚肉 生姜 春雨 オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 フルーツゼリー
9	火	身体測定(以上児)	白身魚のソフト揚げ コールスローサラダ クリームシチュー パイン	赤魚 キャベツ 人参 きゅうり ハム じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン ミルク パイン	牛乳 赤ちゃんせんべい	ホワイトボンチ
10	水	身体測定(未満児)	肉じゃが ほりほりごぼう キャベツのスープ いちご	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 こんにゃく さやいんげん ごぼう 玉ねぎ キャベツ ベーコン いちご	牛乳 ポーロ	豆乳 ビスケット
11	木	徒歩遠足 (以上児お弁当)	豆腐ハンバーグ ブロッコリー和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ	豆腐 豚肉 玉ねぎ 豆乳 ブロッコリー 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 オレンジ	りんごジュース	ヨーグルト
12	金	布団持ち帰り	鶏肉のから揚げ レタスサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	鶏肉 レタス キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	牛乳 かみかみラスク
13	土				牛乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい
15	月	食育週間	焼きそば 焼きししゃも ゆでブロッコリー 小松菜の卵スープ パナナ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 青のり ししゃも ブロッコリー 小松菜 人参 玉ねぎ 卵 パナナ	牛乳 米菓子	牛乳 ツナトースト
16	火		キッズマーボー ブロッコリーの中華漬け ほうれん草のすまし汁 オレンジ	豆腐 豚肉 納豆 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 ブロッコリー ごま 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 卵 オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 カップケーキ
17	水	誕生会	おめでとうランチ	ベーコン 玉ねぎ 人参 ちくわ レスズ きゅうり ミニトマト アスパラ 鶏肉 生姜 スバゲティ パセリ じゃが芋 人参 きゅうり ハム パイン	りんごジュース	フルーツプリン
18	木	食育の日 歯科健診 (ぞう、ばんだ、ひよこ)	★豆腐のふわふわ揚げ ごぼうのきんぴら いんげんのおかか和え キャベツの味噌汁 いちご	豆腐 豚肉 ねぎ 生姜 高野豆腐 パン粉 ごぼう 人参 ごま油 いんげん かつお節 キャベツ ねぎ 人参 いちご	牛乳 せんべい	牛乳 スナップエンドウ
19	金		焼き鯖 ゆでブロッコリー 切り干し大根の煮物 油揚げの味噌汁 パナナ	鯖 ブロッコリー 切り干し大根 人参 さつま揚げ さやいんげん 油揚げ ほうれん草 玉ねぎ パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 かみかみせんべい
20	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース サブシ
22	月		ミートソーススバゲティ 野菜サラダ 豆乳スープ パイン	スバゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ バター パセリ チーズ レタス キャベツ きゅうり ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン 豆乳 パイン	牛乳 ロールパン	牛乳 新じゃがバター
23	火	尿検査	白身魚のフライ 伴三条 小松菜の味噌汁 パナナ	おひょう 豆乳 春雨 人参 きゅうり ハム もやし 卵 小松菜 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 ソフトあられ	豆乳 ホットケーキ
24	水	尿検査補足日 避難訓練	揚げ餃子 ポイル野菜 中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 ベーコン もやし 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 クラッカー	フルーツ ヨーグルト
25	木	歯科健診 (きりん・うさぎ・りす)	鶏肉のレモン煮 きゅうりの即席漬け 青のりポテト キャベツの味噌汁 パイン	鶏肉 レモン きゅうり 人参 じゃが芋 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ パイン	牛乳 パナナ	牛乳 バターサンド
26	金	布団持ち帰り	鮭のバター焼き ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え 野菜のコンソメスープ オレンジ	鮭 バター ブロッコリー きゅうり 人参 コーン ごま ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 かみかみかりんとう
27	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース あられ
29	月		にゅうめん ウインナー スティック野菜 パナナ	そうめん ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 卵 ウインナー きゅうり 人参 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★おからケーキ
30	火	運動教室(ぞう)	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	豚肉 キャベツ 人参 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 せんべい
31	水	運動教室(ぞう)	マカロニグラタン ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ パイン	鶏肉 マカロニ 法蓮草 玉ねぎ 人参 バター チーズ ミルク ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン パイン	牛乳 ポーロ	豆乳 ビスケット

おめでとうランチ・・・カレーピラフ 鶏の竜田揚げ スパソテー コロコロサラダ パイン

食育の日のサンプル展示は4歳児です。4歳児の主食(ご飯)の量は110gです。

今月の果物はパナナ、オレンジ、いちご、グレープフルーツ、パインを予定しています。★印は新メニューです。

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。