５月献立 【完了食】 実籾保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】（血や肉になる食品）	【黄色の食材】（働く力になる食品）	【緑の食材】（体の調子を整える食品）
２（月）	ごはん（軟飯）	大豆のシチュー ウィンナー わかめスープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g	鶏肉 わかめ 大豆	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参
６（金）	ごはん（軟飯）	鶏肉のゴマ味噌焼き 湯通しキャベツ 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 22.1g 脂質 13.8g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 みそ	米 さとう ごま	キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 人参
７（土）	ごはん（軟飯）	ハンバーグ グリーンアスパラの塩ゆで キャベツとベーコンのスープ フルーツ	熱量 434Kcal 蛋白 22.3g 脂質 12.9g 塩分 1.4g	合い挽き肉 ベーコン 卵	米 パン粉	アスパラ キャベツ 玉ねぎ
９（月）	ごはん（軟飯）	カレーシチュー ひじきと切り干し大根サラダ 豆腐とキャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.2g	豆腐 みそ	米 じゃがいも でんぷん さとう	玉ねぎ 人参 ひじき 切り干し大根
１０（火）	ごはん（軟飯）	凍り豆腐とキャベツの味噌炒め 白菜のおかか和え わかめとエノキのすまし汁 フルーツ	熱量 249Kcal 蛋白 11.2g 脂質 7.1g 塩分 1.0g	豚肉 凍り豆腐 みそ わかめ	米 さとう でんぷん	キャベツ　玉ねぎ ピーマン エノキ 人参
１１（水）	ごはん（軟飯）	豚肉のケチャップ煮 コールスロー 玉ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 482Kcal 蛋白 21.0g 脂質 14.6g 塩分 1.5g	豚肉 わかめ みそ	米 さとう でんぷん	玉ねぎ　コーン 人参 キャベツ いんげん
１２（木）	わかめごはん	ポテトとツナの厚焼き卵 インゲンの削り節和え わかめともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 467Kcal 蛋白 18.3g 脂質 13.1g 塩分 1.7g	ツナ　わかめ 削り節 卵 みそ	米 さとう じゃがいも	もやし いんげん
１３（金）	ごはん（軟飯）	鶏肉の酢豚風 温野菜 豆腐と小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 467Kcal 蛋白 19.1g 脂質 12.9g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも でんぷん さとう	人参　小松菜 玉ねぎ　キャベツ しょうが たけのこ
１４（土）	ごはん（軟飯）	焼き魚 スパゲティサラダ じゃがいもともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 315Kcal 蛋白 19.4g 脂質 13.7g 塩分 1.9g	鮭 みそ	米 スパゲティ じゃがいも	人参 もやし 玉ねぎ きゅうり
１６（月）	ごはん（軟飯）	クリームシチュー ツナそぼろ わかめスープ フルーツ	熱量 429Kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.3g 塩分 2.2g	鶏肉 わかめ ツナ ちくわ	米 じゃがいも さとう	玉ねぎ 人参
１７（火）	ごはん（軟飯）	生揚げとごぼうの炒め煮 マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 530Kcal 蛋白 19.3g 脂質 19.3g 塩分 1.5g	生揚げ みそ	米　じゃがいも ゴマ油　でんぷん マカロニ さとう	ごぼう 人参 玉ねぎ
１８（水）	チャーハン（軟飯）	豚肉とビーフンの炒め物 温野菜 キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 451Kcal 蛋白 17.6g 脂質 12.4g 塩分 1.6g	卵 豚肉 みそ	米 さとう ビーフン	玉ねぎ　しょうが キャベツ　小松菜 人参 もやし
１９（木）	ごはん（軟飯）	肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 青菜とエノキの味噌汁 フルーツ	熱量 286Kcal 蛋白 10.4g 脂質 7.9g 塩分 1.2g	豚肉 厚揚げ みそ	米 さとう じゃがいも ごま	人参　ほうれん草 しらたき　エノキ 玉ねぎ 白菜
２０（金）	ごはん（軟飯）	ポークチャップ 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	豚肉 みそ わかめ	米 さとう でんぷん	しょうが　大根 人参 玉ねぎ キャベツ
２１（土）	ごはん（軟飯）	鳥のからあげ 炒り卵 野菜スープ フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 20.1g 脂質 17.6g 塩分 1.7g	鶏肉 卵	米 小麦粉 さとう	玉ねぎ キャベツ 人参
２３（月）	ごはん（軟飯）	野菜カレー ひじきのサラダ 春雨スープ フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉 ひじき みそ	米 じゃがいも 春雨	玉ねぎ ひじき 人参
２４（火）	ごはん（軟飯）	魚のムニエル コールスロー 豚汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 22.6g 脂質 16.1g 塩分 2.5g	魚 みそ 油揚げ 豆腐	米 小麦粉	大根 人参 玉ねぎ キャベツ
２５（水）	チキンライス（軟飯）	鶏肉とじゃがいものあげ煮 春雨サラダ キャベツともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 460Kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.3g 塩分 1.7g	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	米 じゃがいも 春雨	キャベツ もやし きゅうり
２６（木）	ごはん（軟飯）	八宝菜 ツナそぼろ コーンスープ フルーツ	熱量 433Kcal 蛋白 19.2g 脂質 22.6g 塩分 2.6g	豚肉 ツナ かまぼこ	米 小麦粉	白菜　ピーマン 玉ねぎ もやし 人参
２７（金）	ごはん（軟飯）	鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ わかめとエノキのスープ フルーツ	熱量 303Kcal 蛋白 14.8g 脂質 9.4g 塩分 1.1g	鶏肉 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも スパゲティ	エノキ きゅうり 玉ねぎ キャベツ
２８（土）	ごはん（軟飯）	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー コーンスープ フルーツ	熱量 385Kcal 蛋白 16.4g 脂質 8.6g 塩分 1.2g	鶏肉	米 スパゲティ	ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン
３０（月）	ごはん（軟飯）	ポークシチュー 大根のサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.8g 塩分 1.5g	豚肉 みそ わかめ 豆腐	米 さとう じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり
３１（火）	炊き込みごはん（軟飯）	筑前煮 ソーセージ 春雨スープ フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	鶏肉 ソーセージ 豆腐	米 さとう 春雨	しょうが　いんげん 人参 たけのこ もやし

柏餅を食べましょう

「こどもの日」には、おもちの間にあんこをはさみ、葉っぱで包んだ「柏餅」を食べる習慣があります。この葉っぱはカシワという木の葉です。カシワの木は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、昔の人が「子どもがたくさん生まれます様に」という気持ちを込めて、子どもの日に食べたのだそうです。