

2024年



5月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳	2 牛乳	3	4
昼食			野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、バナナ	御飯、ぶりの照り焼き、小松菜のおかか和え、味噌汁、オレンジ	憲法記念日	みどりの日
午後			牛乳、セサミトースト	牛乳、豆乳ホットケーキ		
午前	6	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	振替休日	回鍋肉丼、もやしのナムル、スープ、メロン	豚汁うどん、レバーの唐揚げ、アスパラガスのごま和え、バナナ	御飯、鮭の甘辛ごま絡め、小松菜の磯和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、照り焼きミートボール、千切りサラダ、コーンスープ、メロン	鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ
午後		牛乳、カレーポップコーン	牛乳、あんバタートースト	牛乳、チュロス	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、かっぱえびせん
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の生姜焼き、ひじきのカリカリ梅煮、味噌汁、オレンジ	☆世界の料理～エクアドル～☆ 御飯、セコ・テ・チャンチョ、コールスローサラダ、レタススープ、メロン	鶏肉の和風スパゲティ、コーンサラダ、焼きかぼちゃ、すまし汁、バナナ	御飯、カレイの煮付け、豚肉とレタスの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン（いちごジャム）、アスパラガスの肉巻き、大豆サラダ、スープ、メロン	鶏肉の照り焼き丼、青菜ときのこのごま和え、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、ヨーグルト蒸しパン	牛乳、じゃこトースト	牛乳、ニラとベーコンのお焼き	牛乳、鶏そぼろ御飯	麦茶、ビスケット
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25
昼食	御飯（麦入り）、豚肉とアスパラの味噌炒め、小松菜のお浸し、すまし汁、オレンジ	御飯、よだれ鶏、花野菜の和え物、わかめスープ、メロン	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、バナナ	御飯、タラの野菜あんかけ、干草煮、味噌汁、オレンジ	ロールパン、ポテトミートグラタン、れんこんマヨサラダ、スープ、メロン	鯖の味噌焼き丼、コロコロポテトサラダ、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、人参カップケーキ	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、かぼちゃドーナツ	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	麦茶、せんべい
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉の中華炒め、きょうりとわかめの酢の物、すまし汁、オレンジ	甘辛鶏のサラダ丼、さつま揚げとほうれん草の和え物、味噌汁、メロン	スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのマヨサラダ、コーンソテー、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁、フルーツ杏仁	食パン（ブルーベリージャム）、ポークトマトソテー、海藻サラダ、スープ、メロン	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、おからとレーズンのスコーン	牛乳、フレンチトースト風	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、おかかおにぎり	

※献立は材料により変更になる場合があります。

暖かい日が増え、さわやかな季節になりました。子ども達は園での生活に慣れ、給食やおやつもしっかり食べられるようになりました。中にはうまく咀嚼ができなかったり、初めての食材に戸惑う姿も見られますが、その子に合わせた形態・食べられる量で苦手な食べ物をなくしていけるように、工夫をしていきたいと思っております。

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	524	21.6	17.2	271	2.5	421	0.33	0.45	31	3.8	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	99	102	117	118	114	235	114	136	182	90	105
3才未満児	462	18.6	16.2	268	1.8	363	0.29	0.47	25	3	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	90	91	113	121	86	211	104	147	147	73	94

栄養士



5月 献立表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳	2 牛乳	3	4
昼食			野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、バナナ	御飯、ぶりの照り焼き、小松菜のおかか和え、味噌汁、オレンジ	憲法記念日	みどりの日
午後			牛乳、セサミトースト	牛乳、豆乳ホットケーキ		
午前	6	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	振替休日	回鍋肉丼、もやしのナムル、スープ、メロン	豚汁うどん、レバーの唐揚げ、アスパラガスのごま和え、バナナ	御飯、鮭の甘辛ごま絡め、小松菜の磯和え、味噌汁、オレンジ	すこやかロール、照り焼きミートボール、千切りサラダ、コーンスープ、メロン	鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ
午後		牛乳、カレーポップコーン	牛乳、あんバタートースト	牛乳、チュロス	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、かっぱえびせん
午前	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の生姜焼き、ひじきのカリカリ梅煮、味噌汁、オレンジ	☆世界の料理〜エクアドル〜☆ 御飯、セコ・テ・チャンチョ、コールスローサラダ、レタススープ、メロン	鶏肉の和風スパゲティ、コーンサラダ、焼きかぼちゃ、すまし汁、バナナ	御飯、カレイの煮付け、豚肉とレタスの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン(いちごジャム)、アスパラガスの肉巻き、大豆サラダ、スープ、メロン	鶏肉の照り焼き丼、青菜ときのこのごま和え、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、ヨーグルト蒸しパン	牛乳、じゃこトースト	牛乳、ニラとベーコンのお焼き	牛乳、鶏そぼろ御飯	麦茶、ビスケット
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25
昼食	御飯(麦入り)、豚肉とアスパラの味噌炒め、小松菜のお浸し、すまし汁、オレンジ	御飯、よだれ鶏、花野菜の和え物、わかめスープ、メロン	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、バナナ	御飯、タラの野菜あんかけ、干草煮、味噌汁、オレンジ	すこやかロール、ポテトミートグラタン、れんこんマヨサラダ、スープ、メロン	鱈の味噌焼き丼、コロコロポテトサラダ、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、人参カップケーキ	牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、かぼちゃドーナツ	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	麦茶、せんべい
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	
昼食	御飯(麦入り)、鶏肉の中華炒め、きょうりとわかめの酢の物、すまし汁、オレンジ	甘辛鶏のサラダ丼、さつま揚げとほうれん草の和え物、味噌汁、メロン	スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのマヨサラダ、コーンソテー、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁、フルーツ杏仁	食パン(ブルーベリージャム)、ポークトマトソテー、海藻サラダ、スープ、メロン	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、おからとレーズンのスコーン	牛乳、フレンチトースト風	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、おかかおにぎり	

※献立は材料により変更になる場合があります。

暖かい日が増え、さわやかな季節になりました。子ども達は園での生活に慣れ、給食やおやつもしっかり食べられるようになりました。中にはうまく咀嚼ができなかったり、初めての食材に戸惑う姿も見られますが、その子に合わせた形態・食べられる量で苦手な食べ物をなくしていけるように、工夫をしていきたいと思っております。

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	524	21.6	17.2	271	2.5	421	0.33	0.45	31	3.8	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	99	102	117	118	114	235	114	136	182	90	105
3才未満児	462	18.6	16.2	268	1.8	363	0.29	0.47	25	3	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	90	91	113	121	86	211	104	147	147	73	94