

令和5年度5月の献立表

さんろくこどもえん

日 ／ 曜	未 満 児 主 食	献 立 名	材 料 名 (<small>昼食・3時おやつ</small>)				午 前 お や つ ／ 午 後 お や つ	延 長 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	調味料		
1 (月)		ごはん ハヤシ汁 南瓜のチーズサラダ	米、小麦粉 砂糖 マヨネーズ ビスケット	牛乳、飲むヨーグルト 牛肉、バター ダイスチーズ	玉葱、南瓜 トマトピューレ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース スープの素 塩、しょう油	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい
2 (火)		パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	パン、春雨 油、片栗粉 かしわもち(以上児) 丸ボーロ(未満児)	牛乳、豚肉 しらす干し 卵	玉葱、キャベツ もやし、人参 さやいんげん、万能ねぎ	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かしわもち(以上児) 丸ボーロ(未満児)	牛乳 ビスケット
6 (土)	未満児 クラス 主食 なし	パン 焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	パン 干中華麺、油 おかき	牛乳、豚肉 さつま揚げ 煮干し	青梗菜、玉葱、人参 もやし、えのき茸 キャベツ、万能ねぎ 出し昆布、青のり	ウスターソース しょう油 塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 かりんとう
8 (月)		ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	米、油 片栗粉、切ふ 砂糖 クラッカー	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、味噌 むきえび、プロセスチーズ 煮干し、白す干し、すりごま	胡瓜、人参 万能ねぎ、干椎茸 干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 サブレ
9 (火)		パン 炒めビーフン 卵とわかめの中華スープ	パン、ビーフン 油、砂糖、ココア 片栗粉、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳、豚肉 豆乳、かまぼこ 卵	玉葱、キャベツ、人参 もやし、なめこ 万能ねぎ、干椎茸 干若布、ブルーネ	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ココアとブルーネの 豆乳蒸しパン	牛乳 ウエハース
10 (水)		ごはん チキンカレー フルーツ和え	米 じゃが芋、油 あられ	牛乳、鶏肉 スキムミルク おやついりこ	玉葱、人参 グリーンピース みかん缶、黄桃缶 パイン缶	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
11 (木)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 サブレ	牛乳、牛肉 かまぼこ 油揚、煮干し	人参、ほうれん草 だし昆布 バナナ	しょう油 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
12 (金)		パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン パン粉、油 丸ボーロ	牛乳、鉄強化牛乳 合挽肉、鶏レバー 卵	トマト、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩、カレー粉 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
13 (土)		ごはん 肉じゃが 若竹汁	米 じゃが芋 砂糖、油 せんべい	牛乳、牛肉 煮干し	玉葱、人参 たけのこ、グリーンピース 出し昆布、干若布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 せんべい	ジュース ウエハース
15 (月)		ごはん 八宝菜 中華きゅうり	米 油、砂糖 片栗粉、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳、豚肉 豆腐、かまぼこ	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 たけのこ、さやいんげん 干椎茸、レモン	しょう油 酢 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー
16 (火)		ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 クッキー	牛乳、鶏肉 味噌、煮干し	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ	ケチャップ 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
17 (水)		パン 塩麹ハンバーグ トマトと胡瓜のサラダ コーンとキャベツの豆乳スープ	パン、マカロニ パン粉、砂糖 油	牛乳、調製豆乳 合挽肉、黄粉 卵	トマト、キャベツ 胡瓜、玉葱 スイートコーン、たけのこ 人参、生椎茸、パセリ	塩麹、しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 かりんとう
18 (木)		ごはん ボルシチ ツナサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 ビスケット	牛乳、飲むヨーグルト 牛肉、まぐろ油漬 エバミルク、バター	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ 干ひじき	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 せんべい
19 (金)		ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	米、砂糖 丸ボーロ	牛乳、鯖 赤味噌、煮干し かつお節	ほうれん草、もやし たけのこ、人参、生姜 出し昆布、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
20 (土)	 <h2 style="display: inline;">春の親子遠足</h2> 							

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

※20日(土)は、親子遠足になります。お弁当の用意をお願いします。

※25日(木)は、誕生日会です。

令和5年度5月の献立表

さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
			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	調味料	午後おやつ	おやつ
22 (月)		パン チキンナゲット もやしと人参のごまあえ 小松菜のスープ	パン、油 小麦粉、砂糖 マヨネーズ クラッカー	牛乳、鶏ひき肉 豆腐、すりごま プロセスチーズ	もやし、人参 小松菜、玉葱 パセリ	ケチャップ しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 サブレ
23 (火)		パン 拌三糸 きのこわかめの中華スープ	パン、ごま油 春雨、砂糖、油 片栗粉、ココア ホットケーキミックス	牛乳、豆乳 ロースハム 卵	胡瓜、なめこ えのき茸 干若布 プルーン	酢、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 ココアとプルーンの 豆乳蒸しパン	牛乳 ウエハース
24 (水)		ごはん ひき肉とコーンのカレー 切り干しだいこんサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖、ごま油 あられ	牛乳、ロースハム 牛ひき肉、スキムミルク ピザチーズ おやついりこ	玉葱、人参 胡瓜、切干大根 グリーンピース スイートコーン	カレールウ 酢、しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
25 (木)		誕生日会 ひじきと枝豆の彩りごはん 魚のから揚げ 胡瓜のごま酢和え 玉ねぎのすまし汁・オレンジ	米、油 片栗粉、上新粉 砂糖 ゼリー	牛乳、白身魚 煮干し、すりごま 油揚	胡瓜、玉葱、人参 枝豆むき身、生椎茸 万能ねぎ、干ひじき 出し昆布、オレンジ	しょう油 酢、塩 みりん	牛乳 ゼリー	牛乳 カステラ
26 (金)		ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	米、ミルクパン 砂糖、油	牛乳、厚揚げ 豚肉、味噌、油揚 煮干し、かつお節	南瓜、小松菜 玉葱、人参 万能ねぎ	しょう油 みりん	牛乳 牛乳 ミルクパン	牛乳 かりんとう
27 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん きつねうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 サブレ	牛乳、豚肉 油揚、煮干し	ほうれん草、人参 出し昆布 バナナ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
29 (月)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 豚ひき肉、豆腐 赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー
30 (火)		ごはん 豚肉の南蛮漬 トマト なめこと豆腐のみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 クッキー	牛乳、豚ヒレ 豆腐、味噌 煮干し	トマト、なめこ 万能ねぎ、生姜	しょう油 酢	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
31 (水)		ごはん 魚のみそ煮 人参とじゃがいものつや煮 ほうれん草のすまし汁	米、じゃが芋 マカロニ、砂糖	牛乳、鯖 赤味噌、煮干し 黄粉	人参、玉葱 ほうれん草 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 かりんとう



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	558	21.1	21.8	273	2.7	2	268	0.31	0.38	20
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	482	19.3	20.5	303	2.2	1.7	246	0.28	0.42	17

*平均栄養価は行事食を除く

夏野菜の収穫をお楽しみ

夏野菜のナス、きゅうり、ピーマンをみんなで植えました。毎日水を上げて育てた野菜の味は特別なおいしさです。子どもたちと収穫を楽しみに毎日見守りながら、育てていこうと思います。



おすすめレシピ紹介

ふわふわ食感！まさご揚げ



【一人分栄養価】
エネルギー：139kcal
食塩相当量：0.4g
カルシウム：61mg

- 【作り方】
- ①豆腐はざるに上げ、軽く押ししておく。
 - ②むきえびはさつと洗い、細かく刻む。
 - ③人参はみじん切り、しらす干しは熱湯をかける。
 - ④具材、調味料を入れよく混ぜる。
 - ⑤小判型に丸め160~170℃の油で揚げる。

【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
豆腐(もめん)	160g	片栗粉	12.8g
むきえび	32g	しょう油	3.2g
鶏ひき肉	48g	塩	0.8g
人参	16g	酒	1.6g
しらす干し	8g		
卵	16g		