

5月行事・献立予定

令和5年度

あさひ保育所

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		鮭のホイル蒸し ブロッコリーのお浸し 豆腐のみそ汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ぎらす揚げ
6	土				牛乳 せんべい	
8	月	生活安全指導	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	豆乳 スイートラスク
9	火	園外保育 （そう・きりん）	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 りんご	飲むヨーグルト ビスケット
10	水	身体測定	肉じゃが ぼりぼりごぼう 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 サンドビスケット	ホホワイトボンチ
11	木	園外保育 （そう・きりん・ぼんだ）	お弁当の日		りんごジュース	アイスクリーム
12	金	布団持ち帰り	豆腐ハンバーグ レタスサラダ チーズ コンソメスープ グレープフルーツ	豆腐 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 レタス キャベツ きゅうり チーズ 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 フルーツゼリー
13	土				牛乳 ビスケット	
15	月	交通安全指導	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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 ツナトースト
16	火		揚げ餃子 ポイル野菜 中華スープ パナナ	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 パナナ	牛乳 パナナ	牛乳 カップケーキ
17	水	運動教室（そう） おはなしの森	マカロニグラタン ほうれん草のお浸し 花麩のすまし汁 オレンジ	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バター チーズ ほうれん草 キャベツ 人参 しらす 花麩 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり
18	木	食育の日	★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 赤ちゃんせんべい	ヨーグルト ウエハース
20	土				牛乳 クラッカー	
22	月		ミートソースパグティ 野菜サラダ 豆乳スープ パイン	スパゲティ 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 レーズンパン	牛乳 じゃが餅
23	火	誕生会 尿検査	おめでとうランチ	ベーコン 玉ねぎ 人参 ちくわ レーズン きゅうり ミニトマト アスパラ 鶏肉 生姜 スパゲティ 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
24	水	避難訓練 尿検査予備日	キッズマーボー ブロッコリーの中華漬け チーズ 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 チーズ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 卵 オレンジ	牛乳 クラッカー	フルーツ ヨーグルト
25	木	サッカー教室	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 パナナ	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 パナナ	牛乳 パナナ	豆乳 ホットケーキ
26	金	運動教室（きりん） 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 バームクーヘン
27	土				牛乳 せんべい	
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		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		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 ほうれん草 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。

今月の果物はバナナ、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。