

5月行事・献立予定

令和5年度 溝口保育所

| 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 | 布団・上靴持ち帰り | 鮭のホイル蒸し 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 きらず揚げ |
| 6 | 土 | | | | 牛乳 せんべい | りんごジュース クラッカー |
| 8 | 月 | 身体測定（以） | 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 スイートトラスク |
| 9 | 火 | 身体測定（未） 生活安全の日 | 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 豆乳 パナナ | 牛乳 オレンジ | 飲むヨーグルト ビスケット |
| 10 | 水 | 誕生会 交通安全の日 | 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 |
| 11 | 木 | 参加日 | 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 サンドビスケット | ホワイトボンチ |
| 12 | 金 | バス遠足（以） 布団持ち帰り | お弁当の日 | | | ジュース 菓子 |
| 13 | 土 | | | | 牛乳 ビスケット | オレンジジュース せんべい |
| 15 | 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 |
| 16 | 火 | 参加日 | 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 カップケーキ |
| 17 | 水 | | 揚げ餃子 ポイル野菜 中華スープ パイン | 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 パイン | 飲むヨーグルト | フルフルデザート |
| 18 | 木 | バス遠足（うさぎ） 運動教室（きりん） 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 | 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 じゃが芋 人参 玉ねぎ 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 バームクーヘン |
| 20 | 土 | | | | 牛乳 クラッカー | りんごジュース サブシ |
| 22 | 月 | | ミートソーススパゲティ 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 | 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 卵 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 | 牛乳 バターサンド |
| 24 | 水 | 尿検査 参加日 | 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 | | 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 オレンジ | 豆乳 ホットケーキ |
| 26 | 金 | 避難訓練（引き渡し） 布団持ち帰り | 豆腐ハンバーグ レタスサラダ 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 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 | フルーツゼリー |
| 27 | 土 | | | | 牛乳 せんべい | オレンジジュース あられ |
| 29 | 月 | 参加日 | 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 パナナ | 牛乳 ツナトースト |
| 30 | 火 | | 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 |
| 31 | 水 | | 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 |

おめでとうランチ・・・カレーピラフ 鶏の竜田揚げ スパテータ 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。