

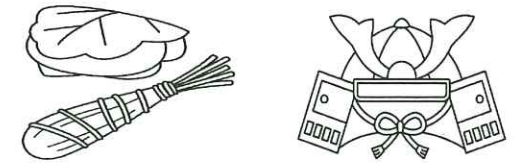
令和5年5月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	脂質(g)	塩分(g)
月	15	牛乳 果物	ご飯 すき焼き風煮 小松菜ともやしの磯和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ★チーズ入り ふわふわパン	米 油 しらたき 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	豚肉 焼き豆腐 牛乳 卵 チーズ	白菜 長ねぎ しいたけ 小松菜 もやし きざみのり 玉ねぎ 大根	603 23.0 16.7 1.8	607 23.3 14.9 2.0
	29	牛乳 果物	ご飯 ユーリンチー 二色和え かぶとかぶ葉のみそ汁	牛乳 ★ブレンツッキー	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 バター グラニュー糖	鶏肉 削り節 牛乳 卵	長ねぎ にんにく キャベツ もやし 人参 かぶ かぶ葉	655 25.2 23.5 1.7	678 26.8 22.8 2.0
火	2	乳酸飲料 菓子	春のかき揚げうどん たけのこの煮物 果物	牛乳 ★柏餅風 ポテト焼き	ゆでうどん 小麦粉 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 バター	鶏肉 桜えび 卵 豚肉 さつま揚げ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参 アスパラガス ほうれん草 ゆでたけのこ 大根 しいたけ さやえんどう オレンジ	561 19.0 16.1 2.3	566 21.4 18.8 2.9
	16	乳酸飲料 菓子	春のかき揚げうどん たけのこの煮物 果物	牛乳 ★プリン	ゆでうどん 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 桜えび 卵 豚肉 さつま揚げ 牛乳	長ねぎ 玉ねぎ 人参 アスパラガス ほうれん草 ゆでたけのこ 大根 しいたけ さやえんどう オレンジ	581 21.2 16.4 2.2	567 23.3 18.5 2.7
	30	乳酸飲料 菓子	タンメン ポテトサラダ 果物	牛乳 ★ピザパイ	中華麺 ごま油 マヨネーズ ジャガ芋 きょうざの皮 油	豚肉 なたと 牛乳 豚ひき肉 ピザ用チーズ	人参 干しいたけ キャベツ もやし 白菜 長ねぎ きゅうり オレンジ 玉ねぎ	575 22.3 20.3 2.8	573 24.8 24.4 3.5
水	31	ヨーグルト	ご飯 照り焼きチキンバーグ キャベツときゅうりの和え物 しめじと玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★変わり たこ焼き	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 小麦粉	鶏ひき肉 牛乳 卵 ゆでたこ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ もやし きゅうり しめじ グレープフルーツ 長ねぎ	590 25.2 16.9 1.5	617 26.4 18.9 1.9
木	18	牛乳 果物	マカロンサンドといちごジャムサンド ジャガ芋と卵の二層焼き マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★そばろ おにぎり	食パン マカロン ジャガ芋 いちごジャム 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 米	ハム 卵 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 白菜 コーン (缶) しょうが	521 17.6 18.6 2.2	565 18.5 18.9 2.8
金	19	ぶどう果汁 菓子	ひじきごはん メカジキの竜田揚げ ブロッコリーともやしのおかか和え 白菜と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★ふかし芋	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	鶏肉 油揚げ メカジキ 削り節 生揚げ 牛乳	乾燥ひじき 人参 さやえんどう しょうが トマト ブロッコリー もやし 白菜 パナナ	597 20.5 15.4 2.2	646 24.9 18.5 2.6
土	20	牛乳 菓子	さっぱりしょう油ラーメン かぼちゃのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 マヨネーズ クリームパン	豚肉 なたと 牛乳	ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン (缶)	534 21.6 19.7 2.5	568 23.4 17.9 3.0
月	22	乳酸飲料 菓子	混ぜ込み鮭ご飯 野菜の肉巻きフライ 白菜と人参の胡麻和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物	牛乳 ★おひげり	米 ジャガ芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 牛乳	アスパラガス キャベツ 白菜 人参 わかめ 長ねぎ オレンジ 粉寒天	574 18.4 15.1 1.4	612 20.2 18.5 1.9
火	23	牛乳 果物	ソース焼きそば ミモザ風サラダ コンソメスープ	牛乳 ★ベークドチーズケーキ	中華麺 油 ごま油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	豚肉 卵 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 青のり ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	516 20.1 20.5 2.8	545 20.9 20.7 3.4
水	24	ヨーグルト	ご飯 親子煮 野菜の酢醤油和え 大根と長ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★インド風 サモサ	米 油 砂糖 ジャガ芋 きょうざの皮	鶏肉 卵 牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり コーン (缶) 大根 長ねぎ グレープフルーツ	589 26.2 16.4 1.4	590 26.1 18.1 1.8
木	25	牛乳 果物	バターロール 鮭のムニエルレモンバターソース シルバーサラダ 野菜スープ	麦茶 ★お子様ピラフ	バターロール いちごジャム 小麦粉 油 バター 米 ジャガ芋 マヨネーズ 春雨	生鮭 ベーコン	赤ピーマン 黄ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 グリーンピース	539 19.7 19.3 2.5	570 20.4 19.6 3.0
金	12	りんご果汁 菓子	ご飯 春巻き もやしときゅうりのさっぱり和え えのきのみそ汁 果物	牛乳 ★きな粉トースト	米 春巻きの皮 油 春雨 食パン はちみつ バター	豚ひき肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 干しいたけ きゅうり えのき 白菜 パナナ	579 15.5 16.3 1.3	645 18.9 18.8 1.7
	26	りんご果汁 菓子	【お楽しみ給食】バターチキンカレーライス エビフライのソースかけ いろいろマリネ わかめスープ 果物	麦茶 ★ピーチミルク デザート	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ オリーブ油 砂糖	鶏肉 生クリーム ヨーグルト エビ 卵 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト (缶) ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン わかめ 長ねぎ オレンジ	631 18.8 23.4 2.6	674 25.3 26.9 3.2
土	27	牛乳 菓子	インディアンスパゲティ ほうれん草とちくわのサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子	スパゲティ 油 バター ごま油 砂糖	豚肉 ちくわ 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草	516 21.1 17.8 1.7	566 23.6 17.4 2.0



5月5日は、こどもの日で『端午の節句』
ともいい、男の子成長を祝う日でした。
強く勇ましい子に育つことを願って、
こいのぼりを立てたり、かぶとや武者人形を
飾ったりする風習が今でも伝えられています。
また、この日に食べる行事食には「ちまき」や
「柏もち」があります。ちまきを食べる風習は
中国から伝えられたもので、柏もちは、もちを
包む葉に由来があります。
柏の葉は新芽が育つまで落葉しないことから、
家系が絶えない縁起物として用いられるよう
になったそうです。
園では2日のおやつに食べやすいように、
ジャガ芋を使った柏餅風ポテト焼きとして
提供予定です。



26日(金)はお楽しみ給食です

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	564	20.9	17.9	2.0
3歳以上児	593	22.6	18.8	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印は手作りおやつです。