


2024年5月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(水)	牛乳 バナナ	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ホイールケーキ 牛乳	
2(木)	ヨーグルト	カレー 切干サラダ オレンジ	ビスケット 牛乳	
7(火)	チーズ せんべい	肉じゃが 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	にらせんべい 牛乳	
8(水)	牛乳 バナナ	魚の竜田揚げ キャベツのお浸し 豆腐の味噌汁	ジャムロール 牛乳	
9(木)	ヨーグルト	シチュー ひじきのサラダ のり オレンジ	フルーツポンチ チーズ	
10(金)	牛乳 バナナ	雷豆腐 ふの味噌汁 オレンジ	甘辛団子 牛乳	
13(月)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	きな粉クッキー 牛乳	
14(火)	牛乳 オレンジ	焼き魚 中華サラダ 凍り豆腐のすまし汁	牛乳パン 牛乳	
15(水)	チーズ バナナ	豆腐の小判揚げ 即席漬 わかめスープ	ゼリーミルク ほいほい小魚	
16(木)	ヨーグルト	チキンカレー ごま酢和え オレンジ	ふのラスク 牛乳	
17(金)	牛乳 バナナ	おでん じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ボンネケーキ 牛乳	
20(月)	ヨーグルト	卵の花炒り煮 はんぺん汁 オレンジ	キャロットパン 牛乳	
21(火)	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ ごまキャベツ かき玉汁	いちごのカッスケーキ 牛乳	お楽しみ献立

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
22(水)	牛乳 オレンジ	さばの香味焼き 三色ナムル あげの味噌汁	豆腐バナナドーナツ 牛乳	
23(木)	牛乳 バナナ	ポークシチュー 野菜のツナ和え のり オレンジ	フルーツゼリー クラッカー	
24(金)	ヨーグルト	アスパラのとほろ煮 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	せんべい 牛乳	
27(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん オレンジ	かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳	
28(火)	牛乳 バナナ	五目ビーフン 豆腐のスープ オレンジ	しろお-toast 牛乳	
29(水)	チーズ オレンジ	魚の味噌蒸し お浸し ふのすまし汁	黒糖風うどんかりんとう 牛乳	
30(木)	牛乳 バナナ	ビーンズカレー さわやか漬 オレンジ	おこめリング 牛乳	
31(金)	ヨーグルト	千草焼 土佐和え わかめの味噌汁	マカロニのきな粉和え 牛乳	

5月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳以上児]
エネルギー	375kcal (365)	507kcal (490)
タンパク質	18.3g (17.3)	20.6g (16.0)
脂質	16.9g (14.6)	17.3g (14.7)
カルシウム	305mg (284)	353mg (213)
鉄分	1.8mg (2.7)	1.8mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

*3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

★メニュー紹介

魚の竜田揚げ



材料(幼児1人分)

さわら 40g 酒 1.5g しょうゆ 2g
しょうが 0.8g 片栗粉 6g 油 4g

【作り方】

- ① さわらを酒・しょうゆ・しょうが汁に漬け込み、下味をつける。
- ② さわらの漬け汁を切り、片栗粉をつける。
- ③ 油で魚を揚げる。

