

令和8年 5月献立表

友田保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前. Rows 1-19.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前. Rows 20-30. Includes a large note for 5月15日(金) 親子遠足(幼児クラスのみ) and nutritional information.



5月15日(金) 親子遠足(幼児クラスのみ)

月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 548kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.4g 食塩相当量 1.7g
3歳未満児 エネルギー 481kcal タンパク質 18.5g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.5g

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

細切り肉と野菜炒め

材料 4人分

豚モモ肉	140g
たけのこ水煮	60g
人参	1/3本
ピーマン	1本
生姜(おろし)	小さじ1/2
味噌	大さじ1/2弱
中華だし	小さじ1/2強
油	適量

作り方

- ① 豚肉を細切りにする。たけのこ、人参、ピーマンを千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、おろし生姜、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、たけのこ、人参を入れて炒める。
- ④ 人参がしんなりしたら、ピーマンを入れてさっと炒め、味噌、中華だしを入れて全体に炒め、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、出来上がり！！

ババロア風ゼリー

材料 (5個分)

100%りんごジュース	500cc
牛乳	200cc
生クリーム	100cc
砂糖	90g
ゼラチン	20g
水	100cc

作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
 - ②鍋に牛乳を入れて温め、砂糖を溶かす。
 - ③②の鍋に、ふやかしたゼラチンを入れ、生クリームを入れて混ぜる。
- ※沸騰させないように気をつける。
- ④火を止めてから、りんごジュースを入れ混ぜる。容器に移し、冷蔵庫で冷やし固まったら出来上がり！！