



5 月 献 立 表

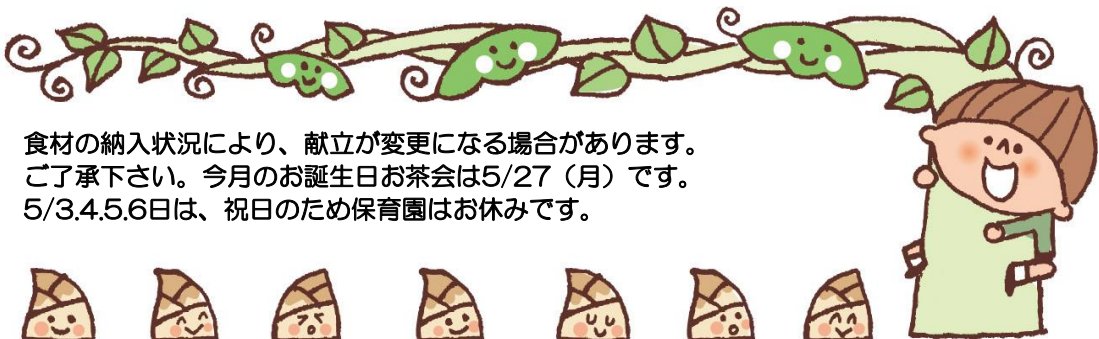


日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
				力になる(黄)	身体を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	水	ご飯 和風ハンバーグ スイートポテトサラダ いんげんスープ	お茶 クッキー	米 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 豆腐 卵 牛乳 干しえび	にんじん りんご じゃがいも たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ いんげん	お茶 えび入りにらチヂミ
2	木	こいのぼりカレー ブロッコリーサラダ お茶 オレンジ	お茶 せんべい	米 じゃがいも 三温糖 ごま油 バター	豚肉 チーズ	オレンジ かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ	お茶 スイートカボチャ
7	火	ご飯 マーボー豆腐 小松菜のツナ和え わかめスープ	お茶 クラッカー	米 油 三温糖 片栗粉 チョイス	豆腐 豚ひき肉 ツナ みそ	こまつな コーン ねぎ にんじん ねぎ のり わかめ	ミルージュ クッキー
8	水	ソース焼きそば レタスサラダ つるなのすまし汁 バナナ	ヨーグルト	焼きそばめん 米 油 麺 三温糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ ベーコン	バナナ キャベツ レタス トマト たまねぎ コーン にんじん つるな ピーマン あおのり	牛乳 ツナご飯
9	木	ご飯 グレープフルーツ 和風卵焼き いんげんの胡麻酢和え 味噌スープ	お茶 ゼリー	米 食パン 三温糖 ごま ごま油 バター	牛乳 卵 豚ひき肉 ツナ みそ	グレープフルーツ にんじん いんげん もやし ほうれんそう コーン ねぎ じゃがいも しいたけ にんにく	牛乳 フレンチトースト
10	金	たけのこご飯 オレンジ ふわふわチキンナゲット カラフルサラダ 花魁のすまし汁	お茶 ウエハース	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 麺 砂糖 ごま バター	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 卵 きな粉	オレンジ にんじん トマト たけのこ しいたけ えだまめ コーン ねぎ みつば しいたけ	牛乳 黒ごまクッキー
11	土	ご飯 筑前煮 チンゲン菜のナムル 豆腐の味噌汁	お茶 せんべい	米 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 大豆 鶏肉 みそ	チンゲンサイ もやし たまねぎ たけのこ しめじ こぼう にんじん しいたけ さやえんどう	牛乳 クッキー
13	月	ご飯 甘夏 鶏肉と野菜の旨煮 和風ごぼうサラダ キャベツの味噌汁	白ぶどうほうれん草ジュース	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	オレンジ にんじん ごぼう キャベツ コーン きゅうり いんげん しいたけ	牛乳 せんべい
14	火	ご飯 鮭のチーズ焼き アスパラソテー ミネストローネ	バナナ	米 ホットケーキ ミックス じゃがいも 三温糖 油 バター	牛乳 さげ ベーコン チーズ 豆乳	ホールトマト にんじん だいこん アスパラガス たまねぎ エリンギ いちごジャム	牛乳 いちご豆乳蒸しパン
15	水	バターロール たらとじゃがいものグラタン キャベツサラダ ピーンズスープ	ヨーグルト	ロールパン 米 じゃがいも しらたき 小麦粉 油 バター	牛乳 たら ハム 油揚げ 大豆 チーズ	にんじん キャベツ コーン エリンギ マッシュルーム ねぎ たまねぎ えだまめ しいたけ	牛乳 五目ごはん
16	木	ご飯 オレンジ 豆腐チキンバーグ さつま芋の甘煮 いんげんと油麩の味噌汁	お茶 クラッカー	米 さつまいも うどん パン粉 麺 三温糖	豆腐 卵 鶏ひき肉 みそ	オレンジ にんじん ねぎ ピーマン しめじ いんげん ふき たけのこ	お茶 山菜うどん
17	金	ご飯 さばのパン粉焼き おくらとかまぼこの海苔あえ ワンタンスープ	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス ワンタンの皮 三温糖 パン粉 油	牛乳 さば 豚ひき肉 豆腐 かまぼこ チーズ かつお節	オクラ もやし バナナ にんじん ねぎ しいたけ のり にんにく あおのり	牛乳 豆腐バナナケーキ
18	土	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のしらすあえ 春菊のすまし汁	お茶 ウエハース	米 ごま 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす干し みそ	こまつな えのきたけ しゅんぎく にんじん 切り干しだいこん	牛乳 クッキー
20	月	ご飯 メロン カラフル卵焼き 切干大根煮 茗竹汁	お茶 クッキー	米 しらたき 三温糖 油	牛乳 卵 豆腐 油揚げ チーズ みそ	メロン にんじん たまねぎ たけのこ コーン パプリカ ピーマン しいたけ 切り干しだいこん わかめ	牛乳 せんべい
21	火	ご飯 グレープフルーツ 焼肉 ほうれんそうサラダ のり汁	ヨーグルト	米 ホットケーキ ミックス 油 三温糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ	グレープフルーツ ほうれんそう にんじん ピーマン コーン きゅうり エリンギ のり にんにく しょうが	牛乳 豆腐ドーナツ
22	水	ご飯 ハナナ えびチリ風煮 豆サラダ 春雨スープ	お茶 クラッカー	米 食パン はるさめ 片栗粉 ごま油	牛乳 えび 大豆 チーズ	バナナ にんじん いちごジャム レタス ねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ ピーマン えだまめ にんにく しょうが	牛乳 ジャムサンド

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
				力になる(黄)	身体を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	
23	木	ご飯 オレンジ あじの梅肉焼き ふきと筍の煮物 大根の味噌汁	お茶 せんべい	米 こんにゃく 三温糖 ごま	牛乳 あじ さけ 油揚げ さつま揚げ みそ	オレンジ だいこん ふき たまねぎ たけのこ うめ干し ひじき にんにく	牛乳 さけとひじきの混ぜごはん
24	金	そら豆カレー ブロッコリーサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 ウエハース	じゃがいも 米 片栗粉 小麦粉 油	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん もも みかん バナナ パイナップル そらめめ えだまめ あおのり	牛乳 青のりボンデケーキ
25	土	ご飯 五目大豆煮 きぬさや和え 豆腐の味噌汁	お茶 せんべい	米 こんにゃく じゃがいも 三温糖 油 ごま	牛乳 豆腐 大豆 鶏肉 みそ	にんじん もやし さやえんどう ごぼう ねぎ わかめ	牛乳 クッキー
27	月	ご飯 夏みかん 鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ かぶの味噌汁	お茶 クッキー	米 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 チーズ 油揚げ みそ	オレンジ かぼちゃ かぶ にんじん たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	ジョア せんべい
28	火	ご飯 さわらとかぶの煮物 わかめの群の物 うーめん汁	バナナ	米 ホットケーキミックス そうめん 黒砂糖 油	牛乳 さわら 卵 油揚げ かまぼこ	かぶ にんじん きゅうり ほうれんそう レーズン ねぎ わかめ	牛乳 黒糖ケーキ
29	水	食パン カジキのトマト煮 大根サラダ そらめめのポタージュ	お茶 クラッカー	食パン 米 じゃがいも 油 ごま バター	牛乳 かじき 生クリーム ベーコン かつお節	だいこん そらめめ たまねぎ アスパラガス きゅうり なす にんじん パプリカ ホールトマト	牛乳 アスパラおかかご飯
30	木	ご飯 グレープフルーツ 豚肉と野菜のごま炒め たけのこのサラダ けんちん汁	お茶 ゼリー	米 さつまいも じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 マヨネーズ ごま ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	グレープフルーツ たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん だいこん ごぼう アスパラガス きゅうり にんにく しょうが	牛乳 大学いも
31	金	ご飯 ハナナ 厚揚げのみそ炒め 小松菜のおひたし きのこのすまし汁	お茶 せんべい	米 油 ごま 三温糖	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 みそ	バナナ にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ コーン えのきたけ	牛乳 クッキー

給与栄養量

3歳未満児	エネルギー	474kcal	脂質	14.5g
	たんぱく質	18.7g	食塩相当量	1.5g
3歳以上児	エネルギー	535kcal	脂質	16.5g
	たんぱく質	22.2g	食塩相当量	1.7g



食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。
ご了承下さい。今月のお誕生日お茶会は5/27(月)です。
5/3.4.5.6日は、祝日のため保育園はお休みです。

