



5月 献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	蛋白質(g)			
1 金	御飯 カレー さやいんげんの白和え たまねぎとセロリのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・コーンフレーク なたね油・じゃが芋 ごま カレールー	牛肉 牛乳 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・さやいんげん セロリ・ひじき しめじ・グリーンピース	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 柏餅(幼児) あずきケーキ(乳児)	448 17.2	459 16.2	16 土		白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	牛乳 果物	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根 乾しいたけ さやいんげん	牛乳 果物 パンケーキ		
2 土	おにぎり ペンネアラビアータ(イタリア) かにかまとレタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ペンネ	ベーコン 粉チーズ かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・レタス トマト・しめじ ねぎ・パセリ	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	571 17.1	511 16.0	18 月	御飯 さばの煮つけ 切干大根の煮物 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さば 油揚げ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根 乾しいたけ さやいんげん	牛乳 チーズ 牛乳 ゼリー	492 22.9	426 21.1
4 月	みどりの日							19 火	御飯 鶏肉のケチャップ焼き たけのこふきの煮物 ごぼうのミルクスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏肉 油揚げ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ たけのこ・だいこん ふき・ねぎ 乾しいたけ・ごぼう	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	514 22.8	501 21.1
5 火	こどもの日							20 水	御飯 かぼちゃコロッケ ちくわともやしのさっぱり和え もずくスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 青じそドレッシング	ちくわ 豆腐 卵	果物 にんじん・たまねぎ もやし・こまつな もずく・かぼちゃ ブロッコリー	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	683 21.8	616 19.7
6 水	振替休日							21 木	御飯 ポークビーンズ 切干大根とほうれんそうのごま和え レタスのコーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・じゃが芋 ごま コーンスープの素	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ トマト・ほうれんそう レタス・コーン 切干大根	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	555 20.8	449 18.2
7 木	御飯 鮭の塩焼き 山菜とビーフンのサラダ たまねぎとおおさのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ビーフン マヨネーズ	鮭 かにかまぼこ 錦糸卵 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ わらび ぜんまい・たけのこ おおさ・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	492 25.9	444 20.4	22 金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 こふき芋のゆかり和え かまぼこのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・ごま じゃが芋 マヨネーズ	牛ミンチ 厚揚げ チーズ かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ アスパラ きゃべつ・だいこん えのき・かぼちゃ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 コーンバター	548 21.9	418 17
8 金	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) こまつなと塩昆布のナムル にらたまスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 デミグラスソース ごま油	鶏ミンチ 豚ミンチ 卵	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・もやし にら・きゅうり マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	494 22.4	406 17.8	23 土	五色そぼろ丼 チキンナゲット 豆腐のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	鶏ミンチ 卵 鶏肉 豆腐	果物 にんじん・のり ほうれんそう えのき・だいこん おおさ	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	666 24.5	505 23.6
9 土	おにぎり ジャージャー麺(中国) だいこんとベーコンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚ミンチ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ もやし・ピーマン きゅうり・だいこん ねぎ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	432 17.9	400 15.6	25 月	御飯 あじの南蛮漬け ひじきのトマト煮 切干大根のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	あじ ツナ 大豆	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根 ひじき・ねぎ トマト・グリーンピース	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	682 26.2	588 25.1
11 月	御飯 白身魚のフライ ひじきのごま風味サラダ かき卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・米粉 マヨネーズ 白ごまドレッシング	白身魚 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ きゅうり・ひじき コーン・きゃべつ	牛乳 チーズ 牛乳 にんじん蒸しパン	531 20.3	454 19.2	26 火	御飯 元気炒め マカロニサラダ 高野豆腐の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マカロニ フレンチドレッシング	鶏レバー 厚揚げ かにかまぼこ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・ねぎ コーン・きゃべつ きゅうり	牛乳 果物 牛乳 プリン	596 23.5	489 21.2
12 火	御飯 ケランマリ(韓国) わけぎのめた風 かぼちゃのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋	卵 鶏ミンチ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ピーマン・のり かぼちゃ・みつば わけぎ・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	514 17.3	463 15.5	27 水	御飯 牛肉とはんぺんの煮物 ハンサンヌー(中国) 牛乳みそ汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま・ごま油 はるさめ・じゃが芋	牛肉 はんぺん ハム 錦糸卵 牛乳	果物 にんじん・きゅうり クレソン ごぼう・しめじ ねぎ・だいこん	牛乳 果物 牛乳 空豆	550 21.3	474 18.4
13 水	御飯 高野豆腐のカレー炒め ねばねばサラダ かまぼことクレソンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 カレールー マヨネーズ	牛ミンチ 高野豆腐 納豆 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ クレソン・ねぎ しめじ・こまつな	牛乳 果物 牛乳 きなこおにぎり	602 24.1	517 20.4	28 木	御飯 筑前煮 スナッパえんどうのサラダ 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ さと芋	豚肉 卵 チーズ 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ スナッパえんどう チンゲン菜・たけのこ ごぼう・トマト	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	554 19.8	457 18.5
14 木		お楽しみに!			牛乳 果物 牛乳			29 金	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ☆おやおや、おやさい うどのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 さつま芋 マヨネーズ	鶏ミンチ ハム	果物 にんじん・たまねぎ かぼちゃ・きゃべつ セロリ・えのき うど・パプリカ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	533 19.5	489 18.4
15 金	御飯 豚にらじゃが炒め ★おかひじきのサラダ きゃべつとベーコンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋 ごま油・ごま	豚肉 ツナ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり おかひじき・もやし にら・えのき・きゃべつ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	522 23.5	513 22.2	30 土	おにぎり 山菜スパゲティ わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 スパゲティ	ツナ	果物 にんじん・たまねぎ コーン わかめ・たけのこ わらび・パセリ	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	654 16.5	554 14.8

ひよこ組・たんぼぼ組のおやつ7日・21日のちりめんはバナナに変更になります
ひよこ組・たんぼぼ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています
乳児組は、1日の「柏餅」が、「あずきケーキ」になります

☆は園長おすすめメニューです
★: 今月の絵本メニュー: 「おやおや、おやさい」です
♥年中: 26日(火)に空豆のさやむきを行います♥

