

5月献立表

日曜	献立名	昼食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		主な材料名					E kcal - (kcal)		
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質 (g)		
							食塩相当 (g)		
				0~2歳 3~5歳					
1	水	即位の日							
2	木	国民の休日							
3	金	憲法記念日							
4	土	みどりの日							
6	月	振替休日							
7	火	ミートスパゲティ キャベツとコーンのサラダ 果物(バナナ)小魚	いわし煮干し 合挽きミンチ	スパゲティ サラダ油 マネズみりん	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パナナ にんにく グリンピース トマト チョップ	お茶 ポーロ	ミルクココア ウエハース	443 19.9 1.6	542 25.1 1.9
8	水	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き 筑前煮 味噌汁 小魚	厚揚げ ツナ 鶏肉 いわし煮干し	米 上白糖 マネズみりん サラダ油	たまねぎ べし ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ いんげん ほうれん草 しめじ ねぎ キャベツ	バナナ	牛乳 ☆ほうれん草ケーキ	512 21.6 1.6	605 26.5 2
9	木	☆こどもの日ランチ☆ ケチャップライス エビフライ 鶏肉の唐揚げ 小松菜のツナ和え 春野菜スープ チュルルン	鶏肉 エビフライ 卵 かつお節 ツナ ベーコン	米 はるさめ マネズ サラダ油 片栗粉 チュルルン みりん ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 小松菜 キャベツ べし けチャップ グリンピース	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆さつまいもパイ	568 13.8	709 17.4
10	金	麦ごはん キャベツハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 小魚	合挽きミンチ 卵 いわし煮干し 豆腐	米 押麦 サラダ油 じゃがいも マネズ パン粉 ガスターソース	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 べし	ヨーグルト	ヤクルト パウムクーヘン	555 18.9 1.4	630 20.9 0.7
11	土	ジュース パン							
13	月	ロールパン クリームシチュー 三色サラダ りんご 小魚	鶏肉 ハム いわし煮干し	ロールパン クリームチュール サラダ油 じゃがいも 上白糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし きゅうり りんご	チーズ	お茶 ☆わかめおにぎり	490 20.8 2.3	592 23.8 2.6
14	火	えんどう豆ごはん 焼き魚(鯖) 高野豆腐煮 味噌汁 バナナ	鯖 高野豆腐	米 上白糖	えんどう豆 にんじん 干しいたけ いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ パナ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆フライドポテト	491 21.1 1.8	518 23.0 2
15	水	みそラーメン じゃがいもの和風マヨ焼き オレンジ 小魚	豚ミンチ かつお節 いわし煮干し	中華めん じゃがいも マネズみりん	ほうれん草 もやし にんじん コーン 根深杉 しょうが にんにく ねぎ ねぎ	ヨーグルト	ミルクココア クッキー	418 20.4 1.4	445 22.1 1.7
16	木	ごはん 豆腐つくねの照り焼き もやしの和え物 味噌汁 小魚	豆腐 鶏ミンチ 卵 いわし煮干し	米 片栗粉 上白糖 パン粉 じゃがいも みりん	たまねぎ にんじん しょうが もやし ほうれん草 わかめ ねぎ	バナナ	牛乳 ☆きな粉マカロニ	418 19.4 1.6	488 23.6 1.9
17	金	鶏肉の照りマヨ丼 キャベツと小松菜の和え物 味噌汁 ゼリー 小魚	鶏肉 卵 油揚げ いわし煮干し	米 片栗粉 上白糖 マネズ じゃがいも りんごゼリー みりん	キャベツ きざみのり 小松菜 にんじん ねぎ	牛乳	ヤクルト せんべい	488 19.4 1.4	530 20.8 1.6
18	土	ジュース パン							
20	月	ロールパン タンドリーチキン ゆで野菜サラダ コンソメスープ 小魚	鶏肉 ヨーグルト いわし煮干し	ロールパン じゃがいも ごまドレッシング	にんじん ブロッコリー かぼちゃ コーン べし トマト チョップ	お茶 ソフトせんべい	お茶 ☆青菜おにぎり	425 17.4 2.1	548 22.6 2.7
21	火	麦ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	赤魚 鶏ミンチ	米 押麦 上白糖 片栗粉	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	バナナ	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	492 18.8 1.7	581 23.0 2.2
22	水	かやくうどん ごぼうつくね揚げ オレンジ 小魚	鶏肉 油揚げ 鶏ミンチ 豆腐 卵 いわし煮干し	うどん パン粉 みりん	根深ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ ごぼう 玉ねぎ オレンジ	ヨーグルト	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	474 20.7 2	541 23.4 2.5
23	木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ コンソメスープ チュルルン	鶏肉 卵 かつお節 ハム	米 ごま油 サラダ油 じゃがいも マネズ チュルルン 片栗粉 みりん ふりかけ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ べし	お茶 ポーロ	牛乳 ケーキ	683 16.5	833 20.6
24	金	ごはん 豚肉じゃが カリカリ きゅうり 味噌汁 小魚	豚肉 豆腐 いわし煮干し	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 ごま	グリンピース たまねぎ にんじん きゅうり わかめ ねぎ	牛乳	お茶 クッキー	419 16.4 1.6	457 17.2 1.9
25	土	ジュース パン							
27	月	ホットドッグ ロールサンド じゃがいものソテー コーンスープ ゼリー 小魚	ウイナ ツナ いわし煮干し 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも ぶどうゼリー パター マネズ コーンクリームソフの素 サラダ油	キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん べし けチャップ	お茶 ウエハース	お茶 ☆ゆかりじゃこおにぎり	625 20.1 2.9	713 24.4 3.4
28	火	炊き込みご飯 里芋のコロコロチーズ揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁 小魚	鶏肉 油揚げ チーズ 豆腐 いわし煮干し	米 さともいも じゃがいも サラダ油 パン粉 上白糖 みりん ごま油	にんじん しめじ 切り干し大根 きゅうり わかめ ねぎ	ジュース	ミロ クッキー	501 14.7 1.7	574 17.9 2.2
29	水	麦ごはん 鯖のみそ煮 大豆のひじき煮 味噌汁 バナナ	鯖 大豆水煮 油揚げ	米 押麦 上白糖 みりん	ひじき にんじん いんげん 小松菜 たまねぎ ねぎ パナ しょうが	ヨーグルト	牛乳 ☆ピザトースト	542 23.5 1.8	602 24.8 2.2
30	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆の青のり揚げ 味噌汁 小魚	豚肉 大豆水煮 いわし煮干し	米 みりん サラダ油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん 青のり わかめ ねぎ	牛乳	☆フルーツゼリー	393 17.6 1.3	425 18.7 1.6
31	金	カレーライス キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 小魚	牛肉 ツナ ヨーグルト いわし煮干し	米 じゃがいも カレー マネズ	たまねぎ にんじん キャベツ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト せんべい	485 15.9 1.8	580 19.5 2.1

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつに☆印は手作り、又は少し手を加えています。)