

# 5 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)
		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			食塩相当(g)	0～2歳 3～5歳
							0～2歳	3～5歳
2 月	わかめご飯 こいのぼりハンバーグ フライドポテト スパサラ 付 (ブ ロッコリー) みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ	米 卵が 用が け たい 卵が 油 ゼリー マネ ズ 粉 フライ	きゅうり 大根 にんじん こ ねぎ ブロッコリー わかめ	チーズ	☆こいのぼりパン 牛乳	627 13.1 2.2	727 14.6 2.5
3 火	憲法記念日							
4 水	みどりの日							
5 木	こどもの日							
6 金	鶏マヨ丼 ブロッコリーのナムル みそ汁 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 鶏肉 錦糸たまご	米 じゃがいも 上 白糖 ごま ごま油 卵が 油 みりん マネ ズ	こねぎ ブロッコリー パナ 塩昆布 わかめ 焼きのり	アップジュース	菓子 (パイ) ヤクルト	530 16.0 1.7	598 19.3 2.1
7 土	アップジュース パン		アップジュース パン					
9 月	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメ スープ 果物 (パイン缶) 小魚	いわし煮干し ベーコン ウインナー ブロースチ ーズ	ロールパン じゃがい も	キャベツ たまねぎ スイトコン パネ パイナップル缶 トマトチ ャップ	菓子 (白い風船)	菓子 (クッキー) 牛乳	541 18.6 2.8	687 24.5 3.6
10 火	カレーうどん さつま芋の天ぷら 付 (ブロッコリー) ゼリー 小 魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	うどん てんぷら 粉 さつまいも 片 栗粉 卵が 油 ゼリー パネモトカレー	たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー	果物 (バナナ)	☆塩昆布と枝豆の おにぎり お茶	655 17.0 3.8	784 20.8 4.8
11 水	ごはん 鯖の竜田揚げ きんぴら 具だくさんみそ汁 チーズ	鯖 チーズ	米 さといも 片 栗粉 白糖 ま 卵が 油	こんにやく ごぼう しょうが 大根 にんじん こねぎ	牛乳	☆フルーツ ヨーグルト	490 17.8 1.8	540 18.7 2.1
12 木	ごはん 鶏肉とゆで卵のさつぱり煮 小松菜とツナのサラダ みそ汁 果 物 (バナナ)	油揚げ かつお節 ヲ フレク 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上 白糖 白ごま みりん マネズ	こまつな たまねぎ こねぎ バナ	チーズ	菓子 (ビスケット) ミルクココア	566 27.7 1.4	674 32.6 1.7
13 金	麦ごはん 豚の生姜焼き コール スローサラダ みそ汁 小魚	いわし煮干し 豚肉	押麦 米 上白糖 マネズ	キャベツ きゅうり しょうが 大根 たまねぎ スイトコン にん じん こねぎ わかめ	ヨーグルト	菓子 (せんべい) ヤクルト	416 17.9 1.5	457 19.6 1.8
14 土	アップジュース パン		アップジュース パン					
16 月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃサ ラダ みそ汁 果物 (モモ缶)	油揚げ 鶏肉	米 じゃがいも 上 白糖 みりん マネズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん こねぎ もも缶	ジュース	菓子 (せんべい) ミルクココア	518 18.9 2.1	593 23.2 2.6
17 火	ごはん すきやき風煮 春雨サラ ダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 焼き豆腐 油揚げ 牛肉 ハム チーズ	米 緑豆はるさめ 上白糖 卵が 油 み りん マネズ	しらたき きゅうり たまねぎ にんじん 根深ねぎ こねぎ はくさい わかめ	菓子 (マンナウエ ハース)	☆さつまいも ケーキ 牛乳	572 18.4 1.7	648 22.2 1.9
18 水	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブロッコリー) ポトフ 果物 (バナナ)	料 ウインナー	ロールパン じゃがい も 卵が 油	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん ブロッコリー パナ	チーズ	☆たまねぎおにぎり お茶	512 18.5 2.1	645 22.6 2.6
19 木	ツナの和風スパゲティー ポテト サラダ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し ヲフレク	スパゲティー じゃがい も 卵が 油 パ ネ みりん マネズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 ぶなしめ じ 焼きのり	牛乳	☆メロンパン風 トースト 野菜ジュース	504 16.2 1.0	572 17.3 1.2
20 金	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 牛肉 ヨーグルト	マカロニ 米 卵が 油 マネズ ハヤシク	ケールピース きゅうり たまねぎ にんじん	果物 (バナナ)	菓子 (クッキー) ヤクルト	585 15.4 1.6	666 18.0 2.0
21 土	アップジュース パン		アップジュース パン					
23 月	炊き込みご飯 かぼちゃひき肉フ ライ 付 (ブロッコリー) みそ 汁 小魚	いんげんまめ 油揚げ いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも みりん かぼちゃ ひき肉フライ	たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー ほしひじき	菓子 (ビスコ)	☆ヨーグルト ムース	463 12.5 1.1	535 15.2 1.3
24 火	ごはん 豚肉じゃが 白菜とツナの サラダ みそ汁 果物 (ミカン 缶)	油揚げ ヲフレク 豚肉	米 じゃがいも は るさめ 上白糖 卵 が 油 みりん マネ ズ	しらたき ケールピース 大根 た まねぎ にんじん こねぎ は くさい みかん缶 わかめ	チーズ	菓子 (クッキー) ミルクココア	500 18.2 1.5	608 21.8 1.9
25 水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜サラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ か つお節 鶏肉 卵	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 卵が 油 みりん ゼリー ゴマドレ か つおふりかけ	しょうが にんじん にんにく こねぎ ブロッコリー わかめ	ジュース	ケーキ 牛乳	760 24.9 1.5	898 30.6 1.9
26 木	根菜カレーライス (雑穀) 和風マ ヨサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお 節 豚シチ ヨーグルト	米 雑 じゃがいも 白ごま 卵が 油 マ ネズ パネモトカレー	キャベツ きゅうり 大根 た まねぎ にんじん れんこん 焼きのり	果物 (バナナ)	☆ラスク 牛乳	585 16.6 1.6	696 20.4 2.3
27 金	チャンポン シュウマイ 付 (ブ ロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し 豚肉 牛乳 しゅうまい	中華めん 卵が 油 ゼリー	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし	牛乳	菓子 (せんべい) ヤクルト	414 17.2 1.2	412 17.1 1.3
28 土	アップジュース パン		アップジュース パン					
30 月	黒糖ロール クリームシチュー 春雨サラダ 果物 (バナナ) 小 魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがい も はるさめ 上白 糖 卵が 油 クリ ムシチュールク	きゅうり たまねぎ にんじん バナ	チーズ	☆ゆかりおにぎり お茶	476 18.9 3.1	569 22.1 3.7
31 火	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付 (ブロッコリー) 具だくさんみ そ汁 果物 (ミカン缶)	木綿豆腐 白身魚	米 片栗粉 上白 糖 卵が 油	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ ビーンズ ブロッコリー もや し みかん缶	菓子 (野菜ハイハ イン)	☆ぶどうババロア	376 11.6 1.4	457 14.4 1.7

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)