

5月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
昼食					
10時(乳児)					
3時					
熱や力になるもの					
血や肉や骨になるもの					
体の調子を整えるもの					
調味料					
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分					
	4	5	6	7	8
昼食				ご飯 鯖の塩焼き さつまいもサラダ 味噌汁(ふ・えのき・わかめ)	ブルコキ丼 揚げしゅうまい 五子スープ キャンディチーズ
10時(乳児)				あんぱんまんせんべい	白い風船
3時				お茶 雷の宿	お茶 源氏パイ
熱や力になるもの	みどりの日	こどもの日	振替休日	米、さつまいも、マヨネーズ、麩、 ◎あんぱんまんせんべい、◎雷の宿	米、いりごま、ごま油、油、◎白い 風船、◎源氏パイ
血や肉や骨になるもの				さば	牛肉、焼売、卵、豆腐、キャンディ チーズ
体の調子を整えるもの				ミックスベジタブル、えのき、わか め、青ねぎ、◎お茶	玉ねぎ、人参、小松菜、プロッコ リー、青ネギ、わかめ、◎お茶
調味料				酒、塩、味噌、だし	焼肉のたれ、みりん、醤油、塩、だ し
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分				625(511)kcal 21.7(15.4)g	19.4(13.9)g 1.3(1.2)g
	11	12	13	14	15
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(さつまいも・えのき)	カルシウムチャージ 春巻き 中華スープ 果物(バナナ)	醤油ラーメン じゃがバター ツナサラダ	ロールパン(一歳児は食パン) クリームシチュー ナゲット ミニゼリー	豆ご飯 鶏の照り焼き キャベツのサラダ 味噌汁(大根・人参)
10時(乳児)	ビスコ	ポーロ	星食べよ	マンナビスケット	白い風船
3時	★フルーツポンチ	お茶 かっぱえびせん	お茶 ★味噌おにぎり	お茶 ミルクまんじゅう	牛乳 ★さつまいも蒸しパン
熱や力になるもの	米、砂糖、さつまいも、◎ビスコ	米、油、ごま油、◎ポーロ、◎か っぱえびせん	ラーメン、すりごま、ごま油、じゃ がもち、マヨネーズ、◎星食べよ、 ◎米、◎砂糖	ロールパン、じゃがいも、油、ミニ ゼリー、◎マンナビスケット、◎ミ ルクまんじゅう	米、砂糖、油、マヨネーズ、いりご ま、◎白い風船、◎蒸しパンミッ クス、◎さつまいも
血や肉や骨になるもの	鯖、かつおぶし	豚ミンチ、ちりめんじゃこ、春巻き	焼豚、なると、バター、ツナフレ ーク	鶏肉、牛乳、チキンナゲット	鶏肉、ちくわ、◎牛乳
体の調子を整えるもの	白菜、人参、えのき、青ネギ、○パ ナナ、◎みかん缶、◎黄桃缶	玉ねぎ、ひじき、人参、小松菜、 コーン、プロッコリー、白菜、青ネ ギ、バナナ、◎お茶	青ネギ、パセリ、人参、プロッコ リー、◎お茶	人参、プロッコリー、◎お茶	エンドウ豆、プロッコリー、キャベ ツ、人参、大根、青ネギ
調味料	酒、塩、醤油、味噌、だし	醤油、塩、コンショウ、中華だし	中華だし、醤油、みりん、だし、 塩、コンショウ、◎味噌	シチューミクスクリューム、ケチャッ プ	酒、醤油、みりん、味噌、だし
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分	363(349)kcal 3.3(5.3)g	14.3(10.2)g 0.8(0.9)g	494(382)kcal 13.7(9.4)g	11.3(8)g 1.9(1.3)g	485(418)kcal 10.8(10.6)g
	18	19	20	21	22
昼食	ご飯 豚カツ ほうれん草の炒め物 味噌汁(里芋・油揚げ) キャンディチーズ	★艇生白会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウィンナー マカロニサラダ コカスー(じゃがいも・人参) ミニゼリー	カレーライス ツナポテト ヨーグルト	きつねうどん 肉団子 ほうれん草の磯和え ミニゼリー	ロールパン(一歳児は食パン) ベーコンと野菜のキッシュ コールスローザラダ コンソメスープ
10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	雷の宿	ビスコ	白い風船	ポーロ
3時	お茶 ★きなこおはぎ	オレンジジュース ケーキ	牛乳 あんぱん	お茶 ★ビザトースト	お茶 ★きつねおにぎり
熱や力になるもの	米、油、里芋、◎あんぱんまんせん べい、◎砂糖	米、砂糖、片栗粉、油、マカロニ、 マヨネーズ、じゃがいも、ミニゼ リー、◎雷の宿、◎ケーキ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、 ◎ビスコ、◎あんぱん	うどん、ミニゼリー、◎白い風船、 ◎食パン	ロールパン、じゃがいも、油、◎ ポーロ、◎米、◎砂糖、◎いりごま
血や肉や骨になるもの	豚カツ、油揚げ、キャンディチ ーズ	鶏肉、ウィンナー、◎ホイップク リーム	牛肉、ツナフレーク、ヨーグルト、 ◎牛乳	油揚げ、肉団子、◎牛乳、◎チ ーズ	ベーコン、卵、牛乳、粉チーズ、◎ 油揚げ
体の調子を整えるもの	プロッコリー、ほうれん草、しめ じ、人参、青ネギ、◎お茶	生姜、プロッコリー、キャベツ、人 参、パセリ、◎オレンジジュース	人参、玉ねぎ、パセリ	ねぎ、プロッコリー、ほうれん草 う、人参、のり、◎ピーマン、◎ コーン、◎パセリ	ほうれん草、キャベツ、人参、胡 瓜、コーン、◎お茶
調味料	ケチャップ、ウスターソース、塩、 胡椒、醤油、味噌、だし	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ	カレーフレーク、塩、胡椒	醤油、みりん、だし、◎ケチャッ プ	胡椒、ケチャップ、コールスロー ドレッシング、コーンクリームス ープ、◎醤油
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分	502(416)kcal 12.9(10.3)g	19.3(14)g 1.5(1.2)g	592(553)kcal 14.7(14.7)g	21.7(18.2)g 1.3(1.2)g	726(673)kcal 24.4(23.1)g
	25	26	27	28	29
昼食	ご飯 鯖の味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(えのき・人参・わかめ) もも缶	牛丼 ほうれん草の白和え 味噌汁(白菜・人参) みかん缶	ベーコンピラフ ポテトサラダ オニオンスープ プリン	ご飯 白身フライ チンゲン菜の炒め物 味噌汁(豆腐・油揚げ・わかめ) キャンディチーズ	ロールパン(一歳児は食パン) ポークビーンズ アボカドのごまドレサラダ コンソメスープ(白菜・人参) 青りんごゼリー
10時(乳児)	たべっこ動物	星食べよ	果物(バナナ)	マンナビスケット	あんぱんまんせんべい
3時	お茶 ぼたぼた焼き	ミロ ムーンライトクッキー	お茶 ★ラスク	牛乳 ★ジャムサンド	お茶 ★フライドポテト
熱や力になるもの	米、砂糖、油、◎たべっこ動物、◎ ぼたぼた焼き	米、砂糖、すりごま、◎星食べよ、 ◎ムーンライトクッキー	米、油、ポテトサラダ、マヨネ ーズ、◎食パン、◎砂糖、◎オリーブ オイル	米、油、砂糖、◎マンナビスケッ ト、◎食パン、◎いちごジャム	ロールパン、じゃがいも、砂糖、 油、青りんごゼリー、◎あんぱんま んせんべい、◎シュートリングポテ ト
血や肉や骨になるもの	さば、油揚げ	牛肉、豆腐、◎牛乳	ベーコン、ウィンナー、プリン	白身フライ、油揚げ、豆腐、キャン ディチーズ、◎牛乳	豚肉、大豆
体の調子を整えるもの	切干大根、人参、グリーンピース、え のき、わかめ、もも缶、◎お茶	玉ねぎ、青ネギ、ほうれん草、人 参、白菜、みかん缶	玉ねぎ、ミックスベジタブル、胡 瓜、パセリ、◎バナナ、◎お茶	プロッコリー、チンゲン菜、人参、 玉ねぎ、わかめ	玉ねぎ、ピーマン、人参、プロッコ リー、カリフラワー、白菜、パセ リ、◎お茶
調味料	味噌、みりん、醤油、酒、だし、塩	醤油、みりん、酒、だし、味噌、◎ ミロ	塩、コンソメ、胡椒	トンカツソース、ケチャップ、醬 油、みりん、だし、味噌	ケチャップ、醤油、ごまドレッシン グ、コンソメ、塩
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分	506(523)kcal 14.3(19)g	14.8(14.4)g 1.7(1.5)g	611(547)kcal 17.7(17.3)g	22.7(18.6)g 1.9(1.5)g	543(523)kcal 20.4(19.9)g

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

※仕入れ材料の価格により献立の内容を調整する場合がありますのでご了承ください。