

5 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	屋 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					0～2歳	3～5歳		
		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					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)
									食塩相当(g)	
1	水	ロールパン マカロニグラタン ブ ロッコリーとハムゴマサラダ コン ソメスープ 果物 (ミカン缶)	ハム 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカ ニじゃがいも バター ゴマドレ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー みかん缶	ジュース	☆ツナとにんじんの おにぎり お茶	546 20.9 2.1	663 26.6 2.8	
2	木	わかめご飯 兜ハンバーグ フラ イドポテト 和風マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 ツナ 卵 ハンバーグ	マカロニ 米 サラダ油 セ ラー マヨネーズ フライド ポテト	大根 ねぎ ほうれんそう わ かめ	チーズ	☆鯉のぼりパウム 野菜ジュース	579 11.1 1.7	688 12.9 2.1	
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
6	月	振替休日								
7	火	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ゆ で野菜サラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 厚揚げ 油揚げ ツナ チーズ	米 じゃがいも 上 白糖 マヨネーズ ゴマ ドレ	キャベツ たまねぎ にんじん ね ぎ ブロッコリー	ビスコ	☆ジャムサンド 牛乳	495 17.5 1.5	572 21.2 1.7	
8	水	みそラーメン 春巻 付 (ブロッ コリー) 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	中華麺 サラダ油 パ ター みりん 春巻	スイートコン にんじん ねぎ ブ ロッコリー ほうれんそう もやし パ セリ	チーズ	☆さつまいもケーキ 飲むヨーグルト	532 17.8 1.2	613 19.8 1.3	
9	木	ドライカレー マカロニサラダ ワ カメスープ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 合挽ミ チ ヨーグルト	マカロニ 米 白ごま ご ま油 サラダ油 マヨネーズ パセリ	きゅうり たまねぎ にんじん わかめ	ジュース	☆フルーツゼリー	483 11.2 1.0	549 13.4 1.2	
10	金	ごはん 鯖の塩焼き 三色和風和 え みそ汁 チーズ	木綿豆腐 塩さば チーズ	米 じゃがいも 白 ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほ うれんそう もやし	飲むヨーグルト	クッキー ヤクルト	498 19.3 1.4	521 19.7 1.6	
11	土	パン ジュース								
13	月	ツナの和風スパゲティ マセドア ンサラダ 果物 (ミカン缶) 小 魚	いわし煮干し ツナ ハム	スパゲティ じゃがい も オリーブ油 バター みりん マヨネーズ	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	果物 (バナナ)	☆かぼちゃドーナツ 野菜ジュース	437 11.8 0.7	522 14.7 0.9	
14	火	ごはん すきやき風煮 春雨サラ ダ みそ汁 チーズ	焼き豆腐 油揚げ 牛肉 ハム チーズ	米 上白糖 サラ ダ油 みりん マヨネーズ	しらたき キャベツ きゅうり た まねぎ にんじん 白ねぎ ね ぎ はくさい	マンナポーロ	パイ ミルクココア	534 20.6 1.8	646 25.5 2.2	
15	水	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブ ロッコリー) 野菜たっぷりポトフ 果物 (バナナ)	白身魚フライ ウィナー	ロールパン じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ スイートコン にんじん ブロッコリー パセリ	ジュース	☆たぬきおにぎり お茶	532 17.6 1.9	645 22.6 2.6	
16	木	ごはん カムカムハンバーグ ブ ロッコリーとツナのサラダ みそ 汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ い わし煮干し ツナ 合挽ミンチ 卵 牛乳	パン粉 米 サラダ油 みりん マヨネーズ	ごぼう 大根 たまねぎ にん じん ねぎ ブロッコリー トマト ケチャップ	チーズ	☆パンナコッタ	497 20.1 1.5	597 23.7 1.9	
17	金	ごはん 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃ サラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 片 栗粉 上白糖 み りん マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり に んじん ねぎ	牛乳	せんべい ヤクルト	501 16.5 2.2	545 17.0 2.6	
18	土	パン ジュース								
20	月	カレーうどん さつまいも芋天ぶら 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 天ぷら粉 さ つまいも サラダ油 セ ラー パセリ	たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー	白い風船	☆ぶどうパバロア	584 14.5 3.3	714 18.1 4.1	
21	火	麦ごはん トンテキ 和風マヨサ ラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干 し かつお節 豚肉	押麦 米 上白糖 白ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり 大根 たまね ぎ にんじん にんにく ねぎ わかめ 焼きのり トマトケチャップ	果物 (バナナ)	☆ラスク 牛乳	461 19.8 1.9	542 24.3 2.4	
22	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ス パサラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マヨネーズ	きゅうり しょうが 大根 に んじん にんにく こねぎ	チーズ	ケーキ 野菜ジュース	743 24.6 1.6	903 29.2 1.9	
23	木	黒糖ロール ポークビーンズ コール スローサラダ ヨーグルト 小魚	だいたい いわし煮干 し 豚肉 ももヨー グルト	黒糖ロール じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨ ネーズ	キャベツ きゅうり たまね ぎ スイートコン にんじん トマト ケチャップ	飲むヨーグルト	☆塩昆布と枝豆の おにぎり お茶	566 20.4 1.1	620 21.5 1.3	
24	金	鶏マヨ丼 じゃがいもとピーマン の甘辛炒め みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 錦糸たまごチ ーズ	米 じゃがいも 片栗 粉 上白糖 ごま ごま油 みりん マヨネーズ	こねぎ ピーマん わかめ 焼きの り	ジュース	せんべい ヤクルト	460 15.1 1.6	506 18.0 2.0	
25	土	パン ジュース								
27	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 果物 (バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉	米 みりん ミニコ ロケ	いんげん キャベツ にんじん ね ぎ ブロッコリー パセリ ほしひじき	牛乳	☆カルピスゼリー	412 13.1 1.0	449 13.0 1.2	
28	火	ごはん 鶏肉とゆで卵のさつぱり 煮 白菜とツナのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮 干し ツナ 鶏肉 卵	米 じゃがいも 春雨 上白糖 みりん マ ヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ は くさい	ハイライン	☆バナナスコーン 野菜ジュース	556 24.2 1.5	676 30.1 1.7	
29	水	チキンライス ポテトサラダ コ ンソメスープ 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも マ ヨネーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり た まねぎ スイートコン にんじん パセリ トマトケチャップ	チーズ	クリーム ビスケット 飲むヨーグルト	365 10.5 1.6	440 12.1 2.0	
30	木	ごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜の ツナ和え みそ汁 果物 (パイ ン缶)	木綿豆腐 油揚げ 鯖 ツナ	米 片栗粉 はるさ め 上白糖 サラ ダ油 マヨネーズ	こまつな しょうが にんじん ねぎ パイナップル缶 わかめ	果物 (バナナ)	☆スイートブルー風 パン 牛乳	651 21.8 1.2	779 26.9 1.5	
31	金	きのこスパゲティ さつまいも サラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し パ セリ	スパゲティ さつまい も サラダ油 セラー ゴマドレ	いんげん たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	ジュース	せんべい ヤクルト	385 8.5 0.7	425 10.2 0.9	

(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。)