

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 | | | | | 1歳児 (kcal) | 3歳児 (kcal) |
| | | からだを つくるもの | 力や熱になる もの | 体の調子をよくなるもの | | | 蛋白質 (g) | 食塩相当 (g) |
| | | | | | | | 0～2歳 | 3～5歳 |
| 1 金 | 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 みそ汁 ゼリー | 木綿豆腐 油揚げ | 米 卵黄 卵白 油 ゼリー マヨネーズ フライドポテト | キャベツ きゅうり にんじん ねぎ わかめふりかけ | マンナウエハース | ビスケット ヤクルト | 622 9.1 1.2 | 655 10.2 1.3 |
| 2 土 | パン ジュース | | パンジュース | | | | | |
| 4 月 | みどりの日 | | | | | | | |
| 5 火 | こどもの日 | | | | | | | |
| 6 水 | 振替休日 | | | | | | | |
| 7 木 | お野菜たっぷりラーメン シュウマイ イ付 (ブロッコリー) 果物 (パイ ン缶) 小魚 | いわし煮干し 豚肉 しゅうまい | 中華めん 中華ス ープ | チゲンサイ にんじん ねぎ はく さい ブロッコリー もやし パイッ プル缶 しいたけ | 牛乳 | ☆カルピスゼリー | 338 15.0 1.9 | 330 14.6 2.3 |
| 8 金 | ロールパン マカロニグラタン ブ ロッコリーとたまごのサラダ コン ソメスープ 小魚 | いわし煮干し 丸 鶏肉 卵 脱脂粉乳 チーズ | 薄力粉 ロールパ ン マカロニ ごま パター マヨネーズ | キャベツ たまねぎ にんじん パ セリ ブロッコリー トマトチップ | ジュース | クッキー ヤクルト | 508 18.6 1.8 | 603 23.5 2.4 |
| 9 土 | パン ジュース | | パンジュース | | | | | |
| 11 月 | ごはん カレー肉じゃが ほうれん 草のゴマ和え みそ汁 小魚 | 油揚げ いわし煮干 し 豚肉 | 米 じゃがいも 上白糖 白ごま サラダ油 みりん | しらたき グリンピース 大根 た まねぎ にんじん ねぎ ほう れんそう わかめ | バナナ | ☆ジャムサンド 牛乳 | 425 14.5 1.3 | 497 17.6 1.6 |
| 12 火 | マーボー丼 春雨サラダ 小松菜の 中華スープ 果物 (バナナ) 小魚 | 木綿豆腐 いわし煮 干し 豚ミンチ 丸 | 米 片栗粉 春雨 上白糖 ごま サラ ダ油 マヨネーズ | グリーンピース きゅうり こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく パナ トマトチップ | ハイハイ | せんべい 野菜ジュース | 420 12.1 1.1 | 506 15.0 1.3 |
| 13 水 | カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚 | 油揚げ いわし煮干 し 焼き竹輪 豚肉 | うどん 天ぷら粉 サラダ油 ゼリー パームオイル | たまねぎ にんじん ねぎ ブ ロッコリー 青のり | ジュース | クリーム ビスケット 飲むヨーグルト | 701 21.2 4.1 | 822 26.0 5.1 |
| 14 木 | ロールパン ビーフシチュー 春雨 とレタスの和風ツナサラダ 果物 (パイ缶) 小魚 | いわし煮干し かつ お節 ツナ缶 牛肉 脱脂粉乳 | ロールパン じゃがい も 春雨 ごま サラ ダ油 ビーフシチュー | たまねぎ にんじん レタス パイ ナップ缶 | 野菜ジュース | ☆中華ちまき風 おにぎり お茶 | 500 17.0 2.5 | 634 21.2 3.3 |
| 15 金 | ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 切干大根のサラダ みそ汁 小魚 | 木綿豆腐 いわし煮 干し ツナ缶 鶏肉 卵 | 米 じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ | きゅうり 切干し大根 たまね ぎ にんじん ねぎ | 飲むヨーグルト | クッキー ヤクルト | 634 26.9 1.3 | 693 29.4 1.5 |
| 16 土 | パン ジュース | | パンジュース | | | | | |
| 18 月 | 麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴら ごぼう 豚汁 果物 (バナナ) | あかうお 豚肉 | 押麦 米 里芋 上 白糖 ごま ごま油 みりん | キャベツ ごぼう しょうが にん じん ねぎ もやし パナ | ビスコ | せんべい 野菜ジュース | 381 14.6 1.8 | 432 17.7 2.1 |
| 19 火 | 炊き込みご飯 かぼちゃひき肉フラ イ ブロッコリーのおかかあえ み そ汁 小魚 | 油揚げ いわし煮干 し かつお節 鶏肉 かぼちゃひき肉フライ | 米 みりん | こまつな 大根 にんじん ねぎ ブロッコリー ほしひじき いん げん | バナナ | せんべい 牛乳 | 401 13.0 1.2 | 467 15.8 1.6 |
| 20 水 | ごはん ポークチャップ コールス ローサラダ みそ汁 小魚 | 油揚げ いわし煮干 し 豚肉 | 米 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 イトコン にんじん ねぎ ぶな しめじ トマトチップ | 野菜ジュース | ☆スイートプール風 パン 牛乳 | 547 20.9 1.2 | 661 25.1 1.5 |
| 21 木 | 鶏マヨ丼 春雨サラダ 具だくさん みそ汁 小魚 | いわし煮干し 丸 鶏肉 錦糸卵 | 米 里芋 片栗粉 春雨 上白糖 みり ん マヨネーズ | こんにゃく きゅうり ごぼう 大根 にんじん ねぎ 焼きの り | ジュース | ☆フルーツ ヨーグルト | 426 14.6 1.7 | 481 17.8 2.1 |
| 22 金 | ツナの和風スパゲティ ポテトサラ ダ ヨーグルト 小魚 | いわし煮干し ツナ 缶 ヨーグルト | スパゲティ じゃがい も オリーブ油 パ 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 ぶなしめじ 焼きの り | 牛乳 | せんべい ヤクルト | 471 14.5 0.8 | 500 14.3 0.8 |
| 23 土 | パン ジュース | | パンジュース | | | | | |
| 25 月 | ☆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 かつおふりかけ | 米 じゃがいも 片 栗粉 ごま油 サラ ダ油 みりん ゼリー ゴマドレ | しょうが 大根 にんじん に んにく ねぎ ブロッコ リー | バナナ | ケーキ 野菜ジュース | 716 23.2 1.5 | 860 28.6 1.9 |
| 26 火 | ロールパン 煮込みハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ 小魚 | 木綿豆腐 いわし煮 干し 合挽ミンチ 卵 牛乳 | ロールパン パン粉 じゃがいも パター | たまねぎ スイトコン パセリ ぶな しめじ トマトチップ | 飲むヨーグルト | ☆ツナとにんじんの おにぎり お茶 | 494 21.7 2.7 | 562 24.0 3.3 |
| 27 水 | ドライカレー マカロニサラダ ワ カメスープ 小魚 | いわし煮干し 合挽 ミンチ | マカロニ 米 白ごま ごま油 サラダ油 マ ヨネーズ パームオイル | きゅうり たまねぎ にんじん わかめ | 野菜ハイハイ | ☆バナナケーキ 牛乳 | 504 13.4 1.3 | 611 16.5 1.5 |
| 28 木 | ごはん 鯖の竜田揚げ ひじきの和 風ポテサラ みそ汁 果物 (パイ ン缶) | 油揚げ 鯖 | 米 じゃがいも 片 栗粉 上白糖 サラ ダ油 みりん マヨネーズ | キャベツ きゅうり しょうが に んじん ねぎ パイナップル缶 ほ しひじき | 牛乳 | せんべい 飲むヨーグルト | 567 19.9 1.9 | 642 21.6 2.3 |
| 29 金 | ビビンバ風丼 ブロッコリーのナム ル 卵スープ 小魚 | いわし煮干し 牛肉 卵 | 米 上白糖 ごま ごま油 | にんじん にんにく ねぎ ブ ロッコリー ほうれんそう もやし 塩昆布 わかめ | ジュース | パイ ヤクルト | 404 12.8 0.6 | 441 15.3 0.8 |
| 30 土 | パン ジュース | | パンジュース | | | | | |

(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。)