

5 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月	ごはん こまつなのみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根のサラダ りんご	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 さけ みそ 牛乳	りんご にんじん えのきたけ きゅうり 切り干しだいこん こまつな	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	牛乳 フライドポテト
6金	麦ごはん ワンタンスープ 鶏肉のコンフレック焼き もやしの梅こんぶ和え オレンジ	米 コーンフレーク 麩 パン粉 砂糖 押麦 ワンタンの皮 オリーブ 油	牛乳 鶏肉 きな粉	もやし オレンジ にんじん チンゲンサイ こまつな こんぶ うめ	しょうゆ 塩	牛乳 お麩ラスク
7土	ツナカレーピラフ 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	さつまいも 米 マヨネーズ	牛乳 ツナ缶	コーン きゅうり キウイフルーツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ビーマン	コンソメ カレー粉 塩	牛乳 ふかし芋
9月	こどもの日メニュー たけのご飯 すまし汁 さわらのみそ照り焼き もやしの納豆あえ パイナップル	米 じゃがいも 春巻きの皮 油 片栗粉 砂糖	さわら 納豆 ツナ缶 みそ 油揚げ かつお節 牛乳	パイナップル にんじん もやし たけのこ みつば しめじ こまつな しょうが	だし汁 酒 しょうゆ みりん 塩 カレー粉	麦茶 かぶと揚げ
10火	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉の海苔焼き キャベツのごま酢和え バナナ	米 麩 砂糖 ごま	鶏肉 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	バナナ そらめめ キャベツ きゅうり にんじん のり わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	麦茶 そら豆としらすのごはん
11水	ごはん しめじのすまし汁 たらごのみそ焼 切り昆布の煮物 りんご	米 ホットケーキミックス じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	牛乳 たら ツナ缶 豆乳 ちくわ みそ	りんご たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 ツナパン
12木	新キャベツとしらすの和風スパゲティ トマトスープ かぼちゃのサラダ オレンジ	米 スパゲティ パター マヨネーズ ごま油 砂糖	しらす干し 牛乳	キャベツ オレンジ たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり トマト コーン ひじき のり パセリ	だし汁 しょうゆ コンソメ 酒 塩	麦茶 ひじきごはん
13金	スタミナ納豆丼 はるさめスープ 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ はるさめ 押麦 砂糖 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 納豆 凍り豆腐 チーズ	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん グレープフルーツ グリンピース	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 中華だしの素 カレー粉	牛乳 カレーチーストースト
14土	野菜たっぷり塩ラーメン こまつな中華和え キウイフルーツ	中華めん 米 ごま油	豚肉 煮干し 牛乳	キウイフルーツ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン うめ	中華だしの素 塩 しょうゆ	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚
16月	ごはん なすのみそ汁 さばの彩り野菜あんかけ おぐらのゆかり和え バナナ	米 焼きそばめん 片栗粉	さば みそ かつお節 牛乳	もやし バナナ なす きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん オグら えのきたけ パプリカ ビーマン あおのり	だし汁 ソース しょうゆ 酒 みりん 塩	麦茶 焼きそば
17火	ごはん さといものみそ汁 鶏肉の香味焼き いんげんのごま和え オレンジ	米 さといも ごま 砂糖	鶏肉 カルピス みそ 牛乳	オレンジ もやし いんげん だいこん にんじん かんてん しょうが ねぎ にんにく	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 カルピスゼリー ウエハース
18水	おたんじょうび会 パン 野菜スープ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ メロン	ホットケーキミックス パン マヨネーズ パン粉 片栗粉 砂糖	牛乳 生クリーム 豚ひき肉 小豆 鶏ひき肉 大豆 牛乳	メロン キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ コーン パセリ	ソース ケチャップ 塩 コンソメ	牛乳 抹茶ケーキ
19木	ごはん えのきのすまし汁 赤魚の煮つけ 白菜のおかか和え オレンジ	米 砂糖	あかうお 大豆 かつお節 牛乳	そらめめ オレンジ キャベツ はくさい にんじん えのきたけ こまつな しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 大空ごはん
20金	麦ごはん かぼちゃのスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き アスパラガスのフレンチサラダ グレープフルーツ	米 麩 押麦 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 鶏肉 チーズ	グレープフルーツ アスパラガス キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	酢 塩 コンソメ カレー粉	牛乳 お麩チースラスク
21土	中華丼 わかめのみそ汁 もやしの和え物 オレンジ	米 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 みそ 煮干し しらす干し 牛乳	もやし はくさい オレンジ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ にんにく わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 じゃこねぎおにぎり 小魚
23月	ごはん 豆乳みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 パイナップル	米 ホットケーキミックス さつまいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 さば 豆乳 みそ 油揚げ 大豆	パイナップル ほうれんそう にんじん ひじき しめじ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	牛乳 さつまいも蒸しパン
24火	カレーうどん 厚揚げのごまサラダ りんご	うどん 米 片栗粉 マヨネーズ ごま	生揚げ さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	りんご たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉	麦茶 鮭わかめごはん
25水	ごはん もやしのみそ汁 新ごぼうたけのこの煮物 もやしの梅おかか和え バナナ	米 砂糖	ツナ缶 チーズ みそ 煮干し かつお節 牛乳	もやし バナナ にんじん こまつな だいこん たけのこ ごぼう グリンピース うめ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 チースおかかおにぎり 小魚
26木	ごはん かぶのみそ汁 かじきの照り焼き ひじきのごまマヨサラダ オレンジ	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ ごま	牛乳 かじき みそ きな粉 油揚げ	かぶ もやし オレンジ にんじん コーン ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 マカロニきな粉
27金	麦ごはん コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き さつまいものコロコロサラダ グレープフルーツ	米 さつまいも パン 押麦 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター パン粉	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	グレープフルーツ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン パセリ	塩 酒 コンソメ	牛乳 スイートブール
28土	みそ煮込みうどん 小松菜ともやしのあえ物 バナナ	米 うどん ごま 砂糖	鶏肉 みそ 油揚げ 煮干し さけ 牛乳	バナナ はくさい こまつな もやし にんじん ねぎ コーン	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚
30月	麦ごはん えのきのみそ汁 あじのかば焼き キャベツとちくわの和え物 バナナ	米 砂糖 押麦 ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 あじ ちくわ みそ 油揚げ	バナナ オレンジジュース キャベツ にんじん はくさい えのきたけ かんてん しょうが	だし汁 酢 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 キャロットゼリー ウエハース
31火	ピピンバ丼 わかめスープ はるさめサラダ オレンジ	米 はるさめ 押麦 ごま 砂糖 ごま油	ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	オレンジ バナナ にんじん もやし ほうれんそう きゅうり ねぎ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酢 塩 酒	麦茶 バナナヨーグルト

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	536
たんぱく質(g)	19.8
脂質(g)	12.4
食塩相当量(g)	2.0