

5 月 献 立 表

| 日付  | 献立                                                             | 材 料 名                                      |                                            |                                                                 |                                | 午後おやつ                 |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
|     |                                                                | 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                            |                       |
| 1月  | ごはん しめじのすまし汁<br>鶏肉のごまみそ焼<br>ほうれんそうの磯和え オレンジ                    | 米 マカロニ ごま<br>片栗粉 砂糖                        | 牛乳 鶏肉<br>みそ 牛乳                             | キャベツ オレンジ<br>にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう のり しめじ                         | だし汁 しょうゆ<br>酒 みりん 塩            | 牛乳<br>みたらしまカロニ        |
| 2火  | ごはん たまねぎのみそ汁<br>さばの塩焼き<br>ひじきの煮物 パナナ                           | 米 麴<br>油 砂糖                                | 牛乳 さば<br>大豆 みそ<br>油揚げ きな粉                  | バナナ にんじん<br>もやし たまねぎ ひじき                                        | だし汁 しょうゆ<br>酒 塩                | 牛乳<br>お麴ラスク           |
| 6土  | 焼きそば わかめスープ<br>大根の中華風煮物 オレンジ                                   | 焼きそばめん<br>米 砂糖                             | 牛乳 煮干し<br>豚肉 かつお節                          | だいこん キャベツ<br>にんじん たまねぎ ねぎ<br>コーン 塩こんぶ わかめ<br>あおのり オレンジ          | ソース しょうゆ<br>中華だしの素 塩           | 麦茶<br>おかゆ昆布おにぎり<br>小魚 |
| 8月  | ☘ 子どもの日メニュー ☘<br>たけのこご飯 みつばのすまし汁<br>さわらのみそ照り焼き<br>もやしの納豆あえ りんご | 米 砂糖<br>ホットケーキミックス                         | 牛乳 さわら 納豆<br>小豆 卵 みそ<br>油揚げ かつお節           | にんじん りんご もやし<br>たけのこ みつば しめじ<br>こまつな しいたけ しょうが                  | だし汁 酒 しょうゆ<br>みりん 塩            | 牛乳<br>かしわ餅風蒸しパン       |
| 9火  | 麦ごはん もやしのみそ汁<br>鶏肉のレモン焼き<br>アスパラの胡麻マヨあえ パナナ                    | 米 フライドポテト<br>さつまいも 押麦<br>マヨネーズ 砂糖<br>ごま 油  | 牛乳 鶏肉 みそ                                   | バナナ キャベツ<br>にんじん もやし<br>アスパラガス レモン                              | だし汁 酒 みりん<br>しょうゆ 塩            | 牛乳<br>フライドポテト         |
| 10水 | 黒糖パン クリームスープ<br>鶏肉とマカロニのトマト煮<br>キャベツとツナのサラダ オレンジ               | ローレルパン 米<br>マカロニ ごま<br>オリーブ油 ごま油           | 牛乳 ツナ缶<br>しらす干し 煮干し<br>かつお節 鶏肉             | にんじん キャベツ オレンジ<br>たまねぎ コーン きゅうり<br>トマト しめじ セロリ にんにく             | 洋風だしの素<br>ケチャップ 酢<br>塩 しょうゆ    | 麦茶<br>ごまじゃこおにぎり<br>小魚 |
| 11木 | ごはん ほうれん草のみそ汁<br>ぶりの照り焼き<br>高野豆腐の煮物 りんご                        | 米 マカロニ 油<br>黒砂糖 砂糖                         | 牛乳 ぶり<br>凍り豆腐<br>きな粉 みそ                    | りんご にんじん もやし<br>ほうれんそう だいこん                                     | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酒              | 牛乳<br>マカロニきな粉         |
| 12金 | トマトチキンカレー<br>にんじんのスープ<br>キャベツとツナのサラダ<br>パイナップル                 | 米 押麦<br>オリーブ油 砂糖                           | ヨーグルト 鶏肉<br>ツナ缶 牛乳                         | キャベツ パイナップル<br>たまねぎ にんじん バナナ<br>トマト えのきたけ きゅうり<br>しめじ           | カレーパウダー 塩<br>洋風だしの素 酢          | 麦茶<br>バナナヨーグルト        |
| 13土 | 鶏の塩ねぎあんかけ丼<br>たまねぎのスープ<br>こまつなの昆布和え パナナ                        | 米 砂糖<br>片栗粉 ごま油                            | 鶏肉 きな粉 牛乳                                  | バナナ もやし にんじん<br>たまねぎ こまつな ねぎ<br>コーン 塩こんぶ しょうが                   | 中華だしの素 酒<br>しょうゆ 塩             | 麦茶<br>きな粉おはぎ          |
| 15月 | あじのかば焼き丼<br>にんじんのみそ汁<br>もやしの納豆あえ りんご                           | 米 押麦<br>片栗粉 砂糖                             | 牛乳 あじ<br>納豆 油揚げ<br>かつお節 みそ                 | ぶどうジュース りんご<br>もやし にんじん こまつな<br>だいこん えのきたけ<br>かんてん しょうが         | だし汁 しょうゆ 酒                     | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>ウエハース |
| 16火 | ごはん ワンタンスープ<br>鶏のユウリンチン風<br>ツナコーンマヨサラダ パナナ                     | 米 食パン 片栗粉<br>ワンタンの皮 砂糖<br>マヨネーズ ごま油        | 牛乳 鶏肉<br>ツナ缶 チーズ                           | バナナ にんじん ねぎ<br>チンゲンサイ たまねぎ<br>キャベツ コーン しょうが                     | しょうゆ 酒 酢<br>カレー粉 塩             | 牛乳<br>カレーチーストースト      |
| 17水 | 🍰おたんじょうび会🍰<br>コーンピラフ アスパラのスープ<br>煮込みハンバーグ<br>コールスローサラダ メロン     | 米 じゃがいも 砂糖<br>小麦粉 マヨネーズ<br>パン粉 粉糖          | 牛乳 豚ひき肉<br>クリームチーズ<br>生クリーム 卵<br>鶏ひき肉 凍り豆腐 | メロン たまねぎ キャベツ<br>にんじん コーン きゅうり<br>アスパラガス マッシュルーム<br>トマト しめじ レモン | ソース ケチャップ<br>洋風だしの素 塩          | 牛乳<br>ベイクドチーズケーキ      |
| 18木 | ごはん かぶのみそ汁<br>新ごぼうとたけのこの煮物<br>もやしの梅おかか和え オレンジ                  | 米 砂糖                                       | 生揚げ みそ<br>しらす干し<br>かつお節 牛乳                 | もやし にんじん そらめめ<br>オレンジ こまつな だいこん<br>たけのこ ごぼう<br>グリーンピース うめ かぶ    | だし汁 しょうゆ<br>みりん 塩              | 麦茶<br>そら豆としらすのごはん     |
| 19金 | 豚汁うどん<br>ひじき炒り豆腐<br>バナナ                                        | うどん 米<br>こんにやく 砂糖<br>ごま油                   | 豆腐 豚肉<br>みそ 牛乳                             | バナナ にんじん だいこん<br>しいたけ ごぼう ねぎ<br>さやえんどう ひじき                      | だし汁 しょうゆ                       | 麦茶<br>わかめごはん          |
| 20土 | さけの五目ご飯<br>さつまいものみそ汁<br>きゅうりとちくわの和え物<br>キウイフルーツ                | 米 さつまいも<br>ブルーベリージャム<br>こんにやく ごま油<br>砂糖 ごま | 牛乳 ちくわ<br>さけ みそ                            | キウイフルーツ もやし のり<br>にんじん きゅうり たまねぎ<br>ごぼう かんてん しいたけ               | だし汁 だし汁 酒<br>しょうゆ 酢 みりん        | 麦茶<br>ブルーベリー牛乳寒天      |
| 22月 | ごはん だいこんのみそ汁<br>あじの南部焼き<br>切り昆布の煮物 りんご                         | さつまいも 米<br>砂糖 バター<br>ごま ごま油                | 牛乳 あじ<br>豆腐 ちくわ<br>油揚げ みそ                  | りんご だいこん もやし<br>にんじん こんぶ しょうが                                   | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酒              | 牛乳<br>おさつシュガーバター      |
| 23火 | 麦ごはん たまねぎのみそ汁<br>鶏肉のコンブレック焼き<br>もやしの梅こんぶ和え パナナ                 | 米 焼きそばめん<br>コンブレック<br>パン粉 押麦 油<br>マヨネーズ    | 鶏肉 みそ<br>豚肉 牛乳                             | バナナ もやし にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>こまつな チンゲンサイ<br>塩こんぶ うめ             | だし汁 ソース 塩                      | 麦茶<br>焼きそば            |
| 24水 | 春キャベツとしらすの和風スパゲティ<br>トマトスープ<br>かぼちゃのサラダ オレンジ                   | スパゲティ 米<br>じゃがいも バター<br>マヨネーズ 砂糖           | 牛乳 しらす干し<br>鶏ひき肉<br>煮干し かつお節               | キャベツ にんじん かぼちゃ<br>オレンジ たまねぎ きゅうり<br>トマト コーン のり                  | だし汁 しょうゆ<br>洋風だしの素 酒<br>しょうゆ 塩 | 麦茶<br>そぼろおにぎり<br>小魚   |
| 25木 | ごはん 油揚げのみそ汁<br>チキンカツ<br>大根のコンソメ煮 パナナ                           | 米 パン粉<br>油 マヨネーズ                           | 鶏肉 大豆<br>みそ 油揚げ 牛乳                         | バナナ だいこん そらめめ<br>にんじん にんじん<br>グリーンピース わかめ                       | 洋風だしの素 酒<br>塩 だし汁              | 麦茶<br>大空ごはん           |
| 26金 | ビビンバ丼 わかめスープ<br>はるさめサラダ オレンジ                                   | 米 食パン はるさめ<br>押麦 砂糖 バター<br>ごま ごま油          | 牛乳 豚ひき肉                                    | オレンジ もやし にんじん<br>ほうれんそう たまねぎ<br>コーン きゅうり ねぎ<br>わかめ しょうが にんにく    | しょうゆ 酢 酒<br>中華だしの素 塩           | 牛乳<br>シュガートースト        |
| 27土 | 味噌ラーメン<br>もやしの和え物<br>バナナ                                       | 中華めん 米<br>砂糖 ごま油<br>ごま                     | 豚肉 さけ みそ<br>煮干し 牛乳                         | もやし バナナ キャベツ<br>にんじん たまねぎ こまつな<br>にんにく しょうが                     | 中華だしの素<br>しょうゆ 酢               | 麦茶<br>鮭ごまおにぎり<br>小魚   |
| 29月 | ごはん なめこのみそ汁<br>さばの玉ねぎソースかけ<br>切り干し大根の煮物 りんご                    | 米 マヨネーズ<br>ホットケーキミックス<br>片栗粉 砂糖            | 牛乳 さば<br>ツナ缶 豆腐<br>みそ 油揚げ                  | りんご なめこ<br>にんじん 切り干しだいこん<br>ほうれんそう しいたけ<br>しょうが たまねぎ            | だし汁 酢<br>しょうゆ 酒                | 牛乳<br>ツナパン            |
| 30火 | ごはん なすのみそ汁<br>きんぴらハンバーグ<br>ポテトサラダ パナナ                          | 米 じゃがいも<br>食パン 片栗粉<br>マヨネーズ ごま             | 牛乳 豚ひき肉<br>みそ チーズ<br>油揚げ                   | バナナ たまねぎ きゅうり<br>なす コーン ごぼう<br>にんじん あおのり                        | だし汁 塩                          | 牛乳<br>青のりトースト         |
| 31水 | 麦ごはん 油揚げのみそ汁<br>かじきのカレーマヨ焼き<br>キャベツの胡麻マヨあえ りんご                 | 米 麴 押麦<br>マヨネーズ<br>油 ごま                    | 牛乳 かじき<br>ちくわ みそ<br>チーズ 油揚げ                | キャベツ りんご<br>たまねぎ にんじん                                           | だし汁 しょうゆ<br>塩 カレー粉             | 牛乳<br>お麴チーズラスク        |

※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) | 541  |
| たんぱく質(g)    | 19.9 |
| 脂質(g)       | 12.5 |
| 食塩相当量(g)    | 2.1  |

