

# 5月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	467kcal	19.3	14.4	1.3
以上児	588kcal	21.9	16.3	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>	
							9時	15時		
1	水	ビビンバ たたききゅうり 卵スープ グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 味噌 卵 豆腐 牛乳	ごま油 ごま きび砂糖 米 押麦 薄力粉 黒砂糖	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 きゅうり 青梗菜 人参 グレープフルーツ	そばろ煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 がんづき	未448 以604	
2	木	高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 凍り豆腐 ハム 味噌 煮干し ヨーグルト	油 ふ 米 押麦	人参 椎茸 ほうれん草 ひじき もやし きゅうり 葱 キャベツ オレンジ	卵とじ ひじき煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	464 686	
7	火	豚チーズサンドシュウマイ すき昆布サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	しゅうまいの皮 ごま 米 押麦	刻み昆布 人参 もやし きゅうり 大根 バナナ	豚煮 昆布煮	牛乳	ミルクココア お菓子	520 653	
8	水	はんぺんのチーズフライ ツナポパイサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト はんぺん 卵 チーズ かつお油漬缶 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料 牛乳	薄力粉 パン粉 油 マカロニ ごま 米 押麦	ピーマン ほうれん草 ひじき コーン キャベツ 人参 グレープフルーツ レモン果汁	煮魚 ポパイ煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子	412 639	
9	木	五目納豆 切り干し大根のカレー炒め 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 納豆 卵 ハム まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 スキム きな粉	さつま芋 米 押麦 上新粉 油	小松菜 人参 ひじき 切り干し大根 もやし ピーマン しめじ オレンジ 南瓜	納豆煮 切り干し煮	牛乳	麦茶 かぼちゃもち	445 571	
10	金	*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)								
		豚肉の生姜焼 マカロニサラダ 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 魚肉ソーセージ 煮干し 味噌 ジョア	マヨネーズ 麩 じゃが芋 米 押麦 黒糖パン	生姜 ピーマン きゅうり ブロッコリー 人参 玉葱 コーン いよかん	豚煮 マカロニ煮	ヨーグルト	ジョア 黒糖パン	未531	
11	土	厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し 味噌 スキム	ごま油 片栗粉 米 押麦	ほうれん草 人参 のり もやし 玉葱 バナナ	豆腐煮 煮浸し	牛乳	ミルクティー お菓子	517 682	
13	月	鮭の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 ごま塩ご飯 オレンジ	牛乳 鮭 味噌 豆腐 油揚げ スキム するめ	マヨネーズ マカロニ 米 押麦	トマト ブロッコリー 人参 葱 オレンジ	煮魚 コンソメ煮	牛乳	ミロ お菓子 するめ	413 484	
14	火	*誕生会								
		タケノコご飯 ササミのマヨパン粉焼き アスパラサラダ すまし汁 ケーキ	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏ささ身 ヨーグルト	米 きび砂糖 薄力粉 マヨネーズ パン粉 油 マカロニ ケーキ	筍 椎茸 人参 なばな アスパラ コーン バナナ ほうれん草 みかん缶	ささみ煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ ビスケット	595 659	
15	水	ドライカレー ツナサラダ 卵スープ バナナ ご飯	牛乳 大豆 豚ひき肉 まぐろ油漬缶 卵 乳酸菌飲料	マカロニ マヨネーズ 春雨 米 押麦 ハムチーズパン	玉葱 人参 ピーマン グリーンピース コーン きゅうり キャベツ 若布 えのきたけ バナナ	大豆煮 マカロニ煮	牛乳	カルピスラッシー ハムチーズパン	541 625	
16	木	野菜豚こまバーグ 春雨サラダ 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚肉 卵 竹輪 油揚げ	薄力粉 春雨 米 押麦	もやし 玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり 青葱 グレープフルーツ	豚煮 春雨煮	ヨーグルト	野菜ジュース お菓子	447 588	
17	金	豚レバーやき 大根サラダ 南瓜煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚レバー ハム 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 スキム	片栗粉 油 じゃが芋 米 押麦 ミックス粉	生姜 トマト きゅうり 大根 人参 南瓜 しめじ 青葱 キウイ	レバー煮 大根煮	牛乳	牛乳 ポテトドーナツ	472 561	

18	土		煮込みハンバーグ ごま酢和え すまし汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 ジョア	パン粉 ごま 米 押麦	玉葱 椎茸 トマト グリンピース ほうれん草 人参 もやし 大根 オレンジ	トマト煮 もやし煮	ヨー グル ト	ジョア お菓子	403 629
20	月		ひじきのつくね ツナ和え 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 まぐろ油漬缶 豆腐 煮干し 味噌 スキム	片栗粉 ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	ひじき 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 葱 若布 キウイ バナナ	鶏団子 野菜煮	牛 乳	ミロ バナナ お菓子	493 566
21	火	保 育 参 観	ポークビーンズ 若布サラダ すまし汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚肉 豚レバー 竹輪 牛乳	きび砂糖 米 押麦し	玉葱 人参 セロリ トマト 若布 キャベツ コーン 大根 ほうれん 草 オレンジ	大豆煮 若布煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子	394 538
22	水		タラの磯部揚げ バンサンスー 豚汁 グレープフルーツ ふりかけご飯	ヨーグルト たら スキム ハム 豚肉 豆腐 牛乳	天ぷら粉 油 春雨 きび砂糖 ごま油 こんにゃく 米 押麦	青のり 人参 きゅうり 大根 ごぼう 葱 グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	ヨー グル ト	ミルクティー お菓子	455 578
23	木		やきそば ウインナー たたききゅうり スープ バナナ コッペパン	牛乳 豚肉 ウインナー ヨーグルト	中華めん 油 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 コッペパン	キャベツ もやし 人参 椎茸 ピーマン 青のり きゅうり 青梗菜 バナナ みかん缶	スープ煮 豚煮	牛 乳	フルーツヨーグルト	444 581
24	金	保 育 参 観	麻婆豆腐 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 竹輪 煮干し 味噌 ヨーグルト	ごま きび砂糖 ごま油 さつまい 米 押麦	赤ピーマン 葱 椎茸 人参 青ピーマン 生姜 小松菜 もやし オレンジ	肉豆腐 煮浸し	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	437 628
25	土		肉団子シュウマイ ポテトサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 魚肉ソーセージ 味噌 煮干し ヨーグルト	しゅうまいの皮 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 グリンピース なす コーン 切干し大根 グレープフルーツ	肉団子 ポテト煮	牛 乳	ミルク お菓子	468 622
27	月		鶏のミルク焼 ツナ和え 味噌汁 オレンジ ごま塩ご飯	牛乳 鶏肉 スキム まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 味噌 チーズ ヨーグルト	ごま 米 押麦	人参 ほうれん草 もやし かぶ かぶの葉 オレンジ	鶏煮 ポパイ煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	478 577
28	火	保 育 参 観	鮭のねぎ味噌焼き ごま酢和え 沢煮わん バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 かつお節 スキム	ごま 片栗粉 米 押麦	葱 ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう しめじ バナナ	鮭煮 もやし煮	ヨー グル ト	ミロ お菓子	360 562
29	水		豚肉の生姜焼 マカロニサラダ すいとん グレープフルーツ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆乳 煮干し	マカロニ マヨネーズ 薄力粉 米 押麦	生姜 人参 キャベツ コーン きゅうり 大根 葱 グレープフルーツ	豚煮 マカロニ煮	ヨー グル ト	豆乳 お菓子 小魚	494 577
30	木		かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 スキム	マカロニ マヨネーズ 米 押麦 チーズパン	南瓜 人参 玉葱 なす にんにく 生姜 ピーマン ブロッコリー バナナ	煮しめ コンソメ煮	牛 乳	ミルクココア チーズパン	463 613
31	金		チーズ焼 スパゲッティーサラダ けんちん汁 キウイフルーツ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 かつお味付け缶 豆腐 油揚げ スキム ヨーグルト	パン粉 ごま きび砂糖 スパゲッティー マヨネーズ こんにゃく 米 押麦 ミックス粉 バター	玉葱 ひじき 人参 きゅうり 大根 ごぼう れんこん 葱 キウイ レーズン	鶏団子 スープ煮	牛 乳	ミルクティー ヨーグルトスコーン	527 608



☆園で元気に過ごすために、  
しっかり食べて登園しましょうね。



◎太字は、カミカミメニュー、  
♥マークは新メニューです。