



# 5 月 献 立 表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	土	豚丼 温野菜 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	米、ロールパン、油、和風ドレッシング	豚肉(ロース)	オレンジ、たまねぎ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	黒糖ロールパン リンゴジュース	19	水	ミートボールのカレーシチュー はるさめサラダ トマトスープ バナナ	ビスコ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、米粉、片栗粉、無塩バター、油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、グリーンピース	人参カップケーキ 牛乳		
6	木	さばのトマト煮 ひじきと玉ねぎのサラダ 麦茶 オレンジ	ヨーグルト	米、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、さば(水煮缶)、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、ひじき	えびせん 牛乳	20	木	マーボー豆腐 ピーマンのツナあえ みそ汁 オレンジ	アスパラビスケット 牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	オレンジ、ねぎ、ピーマン、なめこ、にんじん、ねりごま、しょうが	じゃこねぎおにぎり 牛乳		
7	金	豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりとツナの酢の物 豆腐スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ	野菜もち 牛乳	21	金	キッズピピンバ ちくわ磯辺焼き アスパラのおかか和え コーンスープ・フチダノン	チーズ 牛乳	米、米粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、かつお節	もやし、ほうれんそう、にんじん、グリーンアスパラガス、バナナ、みかん缶、キウイフルーツ、いちごジャム、ごま、ねぎ、レモン果汁、しょうが、あおのり、にんにく	カラフルカップ リンゴジュース		
8	土	親子丼 ブロッコリーサラダ 麦茶 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、砂糖、和風ドレッシング、バター	卵、鶏むね肉、牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶	チョコレート蒸しパン リンゴジュース	22	土	ちゃんぽんラーメン 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	生中華めん、食パン、ごま油	豚肉(肩)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ブルーベリージャム	ランチパック リンゴジュース		
10	月	炒り豆腐 いんげんツナのマヨネーズあえ みそ汁 オレンジ	ゼリー	米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、あさり、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、いんげん、にんじん、たまねぎ、マーマレード、さやえんどう、ひじき、ごま、干ししいたけ	ジャムサンド 牛乳	24	月	鮭と豆腐のハンバーグ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁 オレンジ	ゼリー	米、強力粉、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ラム、油揚げ、脱脂粉乳	オレンジ、はくさい、にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ごま	マーラーカオ 牛乳		
11	火	五目煮豆 こまつなの納豆和え 船場汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、砂糖	牛乳、さけ、納豆、ゆで大豆、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、ごぼう	牛乳カップケーキ 牛乳	25	火	ひき肉となすのみそ炒め れんこんの梅マヨあえ 麩のすまし汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、砂糖、油、マヨネーズ、焼心	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なす、れんこん、にんじん、オレンジ濃縮果汁、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、うめ干し、粉かんでん、しそ	キャロットゼリー 牛乳		
12	水	ミートローフ かぼちゃサラダ チキンスープ グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、米粉、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、あおのり	お好み揚げボール 牛乳	26	水	ひじきごはん・厚焼き卵 アスパラサラダ じゃがいもとのりの中華スープ グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、はるさめ、小麦粉、油	牛乳、卵、クリームチーズ、生クリーム、ツナ油漬缶、油揚げ	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんじん、ねぎ、ひじき、焼きのり、レモン果汁	チーズケーキ 牛乳		
13	木	親子煮 ほうれん草のしらすあえ みそ汁 オレンジ	せんべい 牛乳	米、食パン、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、とろけるチーズ、油揚げ、干しえび	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、糸みつば、干ししいたけ、カットわかめ	エビトースト 牛乳	27	木	納豆のおとし揚げ ブロッコリーとツナのサラダ みそスープ オレンジ	アスパラビスケット 牛乳	米、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、納豆、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、白みそ	オレンジ、だいこん、はくさい、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン	クチャップライス 牛乳		
14	金	さばのプロバンス風 キャベツの中華風和え 中華スープ バナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、さつまいも、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、さば、豆乳、卵、しらす干し	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、ごま、カットわかめ	もっちりスイートポテト 牛乳	28	金	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え 麦茶 バナナ	ヨーグルト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、淡色みそ	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、すりごま	パンブティング 牛乳		
15	土	ハヤシライス 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング	牛肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	ぶどうゼリー リンゴジュース	29	土	ハンバーグ丼 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、パン粉、砂糖、和風ドレッシング	ヨーグルト(加糖)、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	バナナ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	ヨーグルト リンゴジュース		
17	月	千草焼き いんげんの煮浸し みそ汁 オレンジ	ヨーグルト	米、砂糖	牛乳、卵、ツナ水煮缶、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かに水煮缶	オレンジ、いんげん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、干ししいたけ、カットわかめ	クラッカーサンド 牛乳	31	月	ジャーマンオムレツ にんじんと豆腐のサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター、片栗粉	牛乳、卵、豆乳、木綿豆腐、ベーコン、脱脂粉乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ	コーン蒸しパン 牛乳		
18	火	鶏肉のコーン焼き 小松菜のおかかあえ チキンスープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、おから、豚ひき肉、生クリーム、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、にら、にんじん、クリームコーン缶、グリーンピース(冷凍)	チヂミ 牛乳	1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)			エネルギー 573・482kcal		鉄 2.2・1.mg				
											たんぱく質 20.5・17.2g		カルシウム 221・24mg				
											脂質 16.5・15.0g		ビタミンC 38・27mg				
											塩分 1.7・1.4g		食物繊維 3.9・2.8mg				

※都合により献立が変更になる場合があります。  
※こあら、ばんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。