


5月の献立表

NO. 1

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	木	※せきはん キウイフルーツ さわらのいそべやき きりぼしだいこんといとこんにやくのにつけ かぼちゃとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	もち米、焼きドーナツ、片栗粉、 砂糖、油	牛乳、さわら、みそ、ささげ (乾)	キウイフルーツ、かぼちゃ、切 り干しだいこん、ねぎ、にんじ ん、糸こんにやく、あおのり	
2	金	わかめごはん とりにくのしおからあげ ※たけのこのもの にんじんとこまつなすまじる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※こいのぼり パンケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、 片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉(皮付き)、油揚げ、卵、バ ター、鶏がらスープ	たけのこ(ゆで)、こまつな、い んげん、みかん缶、にんじん、 えのきだけ、干しいたけ、しょ うが、にんにく
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ごはん かじきまぐろのあんかけ ひじきまめ キウイフルーツ こまつなとかぼちゃのみそしる	むぎちゃ わかめうどん	米、ゆでうどん、油、片栗粉、砂 糖	かじき、みそ、大豆(ゆで)、豚 肉(もも)	キウイフルーツ、かぼちゃ、た まねぎ、こまつな、にんじん、 にんじん、ねぎ、生わかめ、ひ じき、しょうが	
8	木	トマトのハヤシライス キャベツとコーンのサラダ もやしのたまごスープ ミニフィッシュ バナナ	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、パン、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚こま肉、卵、木綿豆腐、 ミニフィッシュ(味付け小魚)、0 ~2歳児しらす干し)、鶏がら スープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 ホールトマト缶詰、もやし、エリ ンギイ、しめじ、コーン缶、葉ね ぎ、にんじん	
9	金	ざっくくまいごはん あじのごまてりやき きんぴらごぼう ※わかたけじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいがくいも	さつまいも、米、砂糖、油、小麦 粉、ごま、雑穀米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、 木綿豆腐	ごぼう、にんじん、たけのこ、 生わかめ	
10	土	ひじきヒツナのごはん ブロッコリーのしらすしょゆあえ シメジヒとうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、 ハム、スライスチーズ、バ ター、油揚げ、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、しめじ、 にんじん、生わかめ、ひじき	
11	日						
12	月	ごはん オレンジ さけのコーンマヨネーズやき こまつなとこんにやくのあえもの もやしとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こうちやのケーキ	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、 油、ごま	牛乳、さけ、みそ、卵、バター、 粉チーズ	オレンジ、こまつな、もやし、た まねぎ、糸こんにやく、クリー ムコーン缶、にんじん、生わか め	
13	火	とうにゅうパン(天然酵母パン) タンブリーチキン ブロッコリーとパプリカのサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ バナナ	むぎちゃ たこやきふう おにぎり	牛乳パン(天然酵母パン、0~1 歳児・食パン)、米、油、ごま油	鶏もも肉、調製豆乳、牛乳、 ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、 バター、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、たま ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、葉 ねぎ、しょうが、にんにく、あお のり、バナナ	
14	水	むぎごはん しおこんぶいりあつやきたまご もやしときゅうりのおかかあえ だいこんとわかめのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう バナナトースト	米、食パン、押麦、グラニュー 糖、油	牛乳、卵、ビザ用ミックスチー ズ、みそ、バター、かつお節	だいこん、もやし、バナナ、 きゅうり、たまねぎ、にんじん、 生わかめ、塩昆布	
15	木	ごはん キウイフルーツ さわらのいそべやき きりぼしだいこんといとこんにやくのにつけ かぼちゃとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、焼きドーナツ、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、さわら、みそ	キウイフルーツ、かぼちゃ、切 り干しだいこん、ねぎ、にんじ ん、糸こんにやく、あおのり	
16	金	わかめごはん とりにくのしおからあげ ※たけのこのもの にんじんとこまつなすまじる	ヨーグルト	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂 糖、小麦粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉(皮付き)、油揚げ、バ ター、鶏がらスープ	たけのこ(ゆで)、こまつな、い んげん、にんじん、えのきだけ、 干しいたけ、しょうが、にんにく

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	土	たまごチャーハン さつまいものレモンに やさいスープ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド バナナ	米、さつまいも、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉	ハナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、レモン果汁	
18	日						
19	月	ビビンバどん かぼちゃときゅうりのサラダ なめこじる	むぎちや ツナたまおにぎり オレンジ	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、ツナ油漬缶	オレンジ、かぼちゃ、ほつれんそう、もやし、なめこ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、しょうが	
20	火	キャロットライス とりひきにくのオムレツ ごぼうとコーンのサラダ トマトとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカッփケーキ ゼリー	米、三温糖、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、ダイズカットチーズ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、トマト、えのき、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、干しいたけ、にんにく	
21	水	ごはん かじきまぐろのあんかけ ひじきまめ	むぎちや わかめうどん キウイフルーツ	米、ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖	かじき、みそ、大豆(ゆで)、豚肉(もも)	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんじん、ねぎ、生わかめ、ひじき、しょうが	
22	木	トマトのハヤシライス キャベツとコーンのサラダ もやしのたまごスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ミルクステックパン バナナ	米、パン、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚こま肉、卵、木綿豆腐、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、もやし、エリンギ、しめじ、コーン缶、葉ねぎ、にんじん	
23	金	※グリーンピースごはん あじのごま入りやき きんぴらごぼう ※わかたけじる	ぎゅうにゅう だいがくいも ヨーグルト	さつまいも、米、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、木綿豆腐	ごぼう、にんじん、たけのこ、生わかめ、グリーンピース	
24	土	ひじきとツナのごはん ブロッコリーのしらすしょうゆあえ シメジととうふのスープ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド バナナ	米、食パン、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ハム、スライスチーズ、バター、油揚げ、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、生わかめ、ひじき	
25	日						
26	月	ごはん オレンジ さけのコーンマヨネーズやき こまつなとこんにゃくのあえもの もやしとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こうちやのケーキ	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま、油	牛乳、さけ、みそ、卵、バター、粉チーズ	オレンジ、こまつな、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく、クリームコーン缶、にんじん、生わかめ	
27	火	タンメン さつまいもとこんにゃくのもの ミニフィッシュ	むぎちや ※かつおおにぎり バナナ	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	豚こま肉、なると、かつお(春)、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~2歳児しらす干し)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、刻みこんにゃく、干しいたけ	
28	水	むぎごはん しおこんにゃくいりあつやきたまご もやしときゅうりのおかかあえ だいこんとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう バナナトースト ゼリー	米、食パン、押麦、グラニュー糖、油	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、みそ、バター、かつお節	だいこん、もやし、バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、塩昆布	
29	木	ごはん やさいととりのガリバタいため はるさめとみかんのサラダ ヨーグルト ほうれんそうとねぎのみそしる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏こま肉、バター、みそ、卵、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しめじ、みかん缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、糸こんにゃく、ねぎ、にんにく	
30	金	やさいマーボーどうふどん ブロッコリーのゴマずあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう チーズロールパン オレンジ	米、パン、三温糖、すりごま、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ、鶏がらスープ	オレンジ、ブロッコリー、しいたけ、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、生わかめ、しょうが	
31	土	たまごチャーハン さつまいものレモンに やさいスープ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド バナナ	米、さつまいも、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、レモン果汁	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	545/382 kcal		鉄	2.2/1.5 mg	
		たんぱく質	20.5/14.5 g		カルシウム	227/159 mg	
		脂 質	15.9/11.2 g		ビタミンC	38/26 mg	
		塩 分	2.2/1.6 g		食 物 繊 維	4.6/3.3 g	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

新年度がスタートして1ヶ月がたち、新しい生活に慣れてきたことと思います。
子どもたちの食べる量も少しずつ増え、給食やおやつを楽しみにしてくれたり、おかわりもたくさんしてくれるのでうれしく思います！
こどもの日の行事食は「こいのぼりパンケーキ」を予定しています。

