



5月の献立表



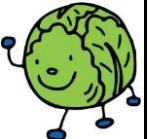
| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3歳未満児 午前おやつ |
|----|---|--|------------------------|--------------------------------------|--|---|----------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 水 | ※せきはん さわらのいそべやき さんしょくやさいのナムル バナナ はるきやべつとたまごのみそしる | ぎゅうにゅう チーズソフトパン | もち米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、さわら、卵、みそ、ささげ | バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、あおのり | |
| 2 | 木 | パセリピラフ ※こいのぼりハンバーグ ブロックコリーのゴママヨあえ やさいのさっぱりスープ いちご | ぎゅうにゅう ※かぶとやき | 米、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、パン粉、白すりごま、グラニュー糖、粉糖 | 牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、バター | いちご、だいこん、キャベツ、ブロックコリー、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、赤ピーマン、パセリ、グリンピース | |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 日 | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 火 | ごはん かじきのバターしょうゆソテー ひじきまめ かぼちゃのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう メープルロールパン | 米、ロールパン、小麦粉、砂糖 | 牛乳、かじき、生揚げ、みそ、大豆(ゆで)、バター | バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ひじき | |
| 8 | 水 | トマトのハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ ゼリー | ぎゅうにゅう ピーチカップケーキ | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油 | 牛乳、卵、豚こま肉、バター、ハム、チーズ、鶏がらスープ | たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、もも缶、きゅうり、エリンギ、しめじ、しいたけ | |
| 9 | 木 | ざっこくまいごはん あじのごまてりやき アスパラとはるきやべつのサラダ ※わかたけじる キウイフルーツ | ぎゅうにゅう おふラスク | 米、三温糖、小町麩、小麦粉、油、砂糖、雑穀米 | 牛乳、あじ、木綿豆腐、バター | キウイフルーツ、キャベツ、たけのこ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ | |
| 10 | 金 | きつねうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト | むぎちゃ ツナこんぶおにぎり | ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、砂糖、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、油揚げ、鶏こま肉、ツナ油漬缶(きはだ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらす干し)、みそ | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、塩昆布 | |
| 11 | 土 | さけのさんしょくませごはん かぼちゃのにつけ こまつなとあつあげのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう いちごジャムサンド | 米、食パン、三温糖、砂糖、油 | 牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ | バナナ、かぼちゃ、こまつな、いちごジャム、ほうれんそう、糸こんにゃく | |
| 12 | 日 | | | | | | |
| 13 | 月 | ゆかりごはん ぐいりあつやきたまご アスパラのおかかあえ オレンジ きりぼしだいこんのみそしる | ぎゅうにゅう セサミクッキー | 米、小麦粉、砂糖、ごま、油 | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、バター、油揚げ、かつお節 | オレンジ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、糸こんにゃく、切り干し大だいこん、生わかめ、ねぎ、干ししいたけ | |
| 14 | 火 | とうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン はなやさいのサラダ クリームシチュー ヨーグルト | 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歳食パン)、米、じゃがいも、油、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター、かつお節 | たまねぎ、ブロックコリー、キャベツ、にんじん、カリフラワー、コーン缶、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり | |
| 15 | 水 | なつとうごはん さわらのいそべやき さんしょくやさいのナムル バナナ はるきやべつとたまごのみそしる | ぎゅうにゅう チーズソフトパン | 米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、さわら、納豆、卵、みそ、挽きわり納豆(0~2歳) | バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、あおのり | |
| 16 | 木 | ごはん にこちゃんハンバーグ ブロックコリーのゴママヨあえ やさいのさっぱりスープ いちご | ぎゅうにゅう ソーセージマフィン | 米、マヨネーズ、パン粉、油、白すりごま | 牛乳、豚ひき肉、卵、ワイン | いちご、だいこん、キャベツ、ブロックコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、グリンピース | |

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。



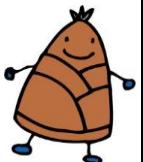
牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



| 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 |
|----------------------------------|---|--|---------------------------|-------------------------------------|---|---|----------------|
| 17 | 金 | ビビンパドン さつまいものよしのに ミニフィッシュ もぞくスープ | ジョア スープパスタ オレンジ | 米、さつまいも、マカロニ・スパゲティー、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま | 豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらず干し)、ほたて水煮缶、ベーコン、ハム、みそ、鶏がらスープ | オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、はぐさい、トマト、もやし、チンゲンサイ、おきなわもぞく、にんじん、しょうが | |
| 18 | 土 | ツナカレーライス はるさめのちゅうかあえ なめことほうれんそうのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう きなこサンド | 米、じゃがいも、食パン、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、かにかまぼこ、無塩バター、きな粉 | バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なめこ、生わかめ | |
| 19 | 日 | | | | | | |
| 20 | 月 | コーンごはん おこのみやきふうたまごやき ごぼうときゅうりのサラダ とうふとわかめのみそしる メロン | やさいジュース チーズポンデケージョ | 米、白玉粉、マヨネーズ、油、白すりごま、砂糖 | 卵、木綿豆腐、牛乳、みそ、粉チーズ、チーズキッス、かつお節 | 野菜ジュース、メロン、キヤベツ、ごぼう、もやし、しめじ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、生わかめ、あおのり | |
| 21 | 火 | ごはん かじきのバターしょうゆソテー ひじきまめ かぼちゃのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう レーズン スティックパン | 米、スティックパン、小麦粉、砂糖 | 牛乳、かじき、生揚げ、みそ、大豆(ゆで)、バター | バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき | |
| 22 | 水 | トマトのハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ キウイフルーツ | ぎゅうにゅう おふラスク | 米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、小町穀、油 | 牛乳、豚こま肉、卵、バター、ハム、チーズ、鶏がらスープ | キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、きゅうり、エリンギ、しめじ、しいたけ | |
| 23 | 木 | ※グリンピースごはん あじのごま添りやき アスパラとはるきゅべつのサラダ ※わかたけじる ゼリー | ぎゅうにゅう ピーチカップケーキ | 米、小麦粉、砂糖、油、ごま | 牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、バター | キヤベツ、たけのこ、もも缶、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、グリンピース | |
| 24 | 金 | きつねうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト | むぎちゃ ※かつおおにぎり | ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、砂糖、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、油揚げ、鶏こま肉、かつお(春)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらず干し)、みそ | はぐさい、だいこん、にんじん、ねぎ | |
| 25 | 土 | さけのさんしょくまぜごはん かぼちゃのにつけ こまつなとあつあげのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう いちごジャムサンド | 米、食パン、三温糖、砂糖、油 | 牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ | バナナ、かぼちゃ、こまつな、いちごジャム、ほうれんそう、糸こんにゃく | |
| 26 | 日 | | | | | | |
| 27 | 月 | ゆかりごはん ぐいりあつやきたまご アスパラのおかかあえ オレンジ きりぼしだいこんのみそしる | ぎゅうにゅう セサミクッキー | 米、小麦粉、砂糖、ごま、油 | 牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、バター、油揚げ、かつお節 | オレンジ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、糸こんにゃく、切り干し大根、にんじん、生わかめ、ねぎ、干しいたけ | |
| 28 | 火 | とうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン はなやさいのサラダ クリームシチュー ヨーグルト | 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歳食パン)、米、じゃがいも、油、ごま油 | ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター、かつお節 | たまねぎ、ブロッコリー、キヤベツ、にんじん、カリフラワー、コーン缶、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり | |
| 29 | 水 | なつとうごはん さわらのいそべやき さんしょくやさいのナムル はるきゅべつとたまごのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう チーズソフトパン | 米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、さわら、納豆、卵、みそ、挽きわり納豆(0~2歳) | バナナ、ほうれんそう、キヤベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、あおのり | |
| 30 | 木 | ごはん にこちゃんハンバーグ ブロッコリーのゴママヨあえ やさいのさっぱりスープ メロン | ぎゅうにゅう ソーセージマフィン | 米、マヨネーズ、パン粉、油、白すりごま | 牛乳、豚ひき肉、卵、ワイン | メロン、だいこん、キヤベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、グリンピース | |
| 31 | 金 | ビビンパドン さつまいものよしのに ミニフィッシュ もぞくスープ オレンジ | ジョア スープパスタ | 米、さつまいも、マカロニ・スパゲティー、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま | 豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらず干し)、ほたて水煮缶、ベーコン、ハム、みそ、鶏がらスープ | オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、はぐさい、トマト、もやし、チンゲンサイ、おきなわもぞく、にんじん、しょうが | |
| 1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児) | | エネルギー | 563/395 kcal | 鉄 | 2.9/2.0 mg | | |
| | | たんぱく質 | 21.9/15.6 g | カルシウム | 239/166 mg | | |
| | | 脂 質 | 16.9/11.9 g | ビタミンC | 41/29 mg | | |
| | | 塩 分 | 2.2/1.6 g | 食物纖維 | 5.1/3.6 g | | |



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



今月の季節献立は“こいのぼりハンバーグ”と“かぶと焼き”、“グリンピースごはん”です。
旬のグリンピースはあさがお組さんに、さやから豆を出すお手伝いをしてもらう予定です。

小さな豆が沢山入っている様子を見てもらいます。楽しみです。

