

5月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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
1 (木) 19 (月)	春キャベツのスパゲティ 照り焼きチキンサラダ ジュリエンスープ	麦茶 ゆかりおかかおにぎり	マカロニ・スパゲティ／なたね油 てんさい糖／なたね油 水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白)	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ) 鶏若鶏肉モモ(皮なし)ベーコン かつお加工品(かつお節)	キャベツ／玉葱／ブロッコリー／マッシュルーム にんじん／レタス／ほうれんそう／トマト きゅうり／レモン(果汁)／えのきたけ パセリ／ゆかり
2 (金) 20 (火)	ご飯 かつおのから揚げ梅ソース アスパラキャベツ和え 青梗菜のみそ汁	牛乳 2日：柏餅と果物 20日：黒糖まんじゅうと果物	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 黒砂糖／サフラワー油／さとうきび糖 2日：上新粉／上白糖 20日：薄力粉／黒糖／上白糖	かつお(春獲り)／麦みそ／八千代牛乳 あずき(乾)	梅(塩漬)／アスパラガス／キャベツ／きゅうり トマト／とうもろこし缶詰／チンゲンサイ ねぎ／にんじん／えのきたけ
7 ・ 21 (水)	肉みそ丼 ほうれん草とひじきのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 大学芋	水稲めし(七分つき米)／しらたき／なたね油 てんさい糖／ごま(白)／マヨドレ さつまいも／さとうきび糖／なたね油 ごま(黒)	鶏若鶏肉ひき肉／大豆(国産、ゆで)／麦みそ 干ひじき(乾)／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ) 木綿豆腐／生わかめ／八千代牛乳	ごぼう／にんじん／さやいんげん／ほうれんそう とうもろこし缶詰／玉葱
8 ・ 22 (木)	白パン チキンのトマトクリーム煮 キャベツと林檎のサラダ かぶのスープ	麦茶 ツナとコーンのおにぎり	フランスパン／かたくり粉／なたね油 てんさい糖／サフラワー油 水稲穀粒(七分つき米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／クリーム(乳脂肪) 豚モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ) かつお加工品(削り節)	玉葱／セロリ／ぶなしめじ／ブロッコリー／パセリ にんにく／トマト缶詰／トマトケチャップ／キャベツ りんご(缶詰)／トマト／きゅうり／レモン(果汁) にんじん／ねぎ／かぶ／かぶ(葉)／とうもろこし缶詰
9 ・ 23 (金)	ご飯 酢豚 大根と人参のナムル 春雨とハムのスープ	牛乳 ジャーマンポテトパイ	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 てんさい糖／ごま油／ごま(白) 普通はるさめ(乾)／じゃがいも／なたね油	豚モモ(脂身付き)／ロースハム 八千代牛乳／ベーコン	玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで) パインアップル(缶詰)／にんじん／青ピーマン トマトケチャップ／だいこん／こまつな りょくとうもやし／レモン(果汁)／ねぎ
10 ・ 24 (土)	鶏肉のねぎしそ丼 大根とツナのサラダ 豚汁	麦茶 人参きな粉クッキー	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白)／なたね油 てんさい糖／なたね油／さといも／板こんにゃく さとうきび糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き) まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ)／焼きのり 豚モモ(脂身付き)／麦みそ きな粉(大豆)	玉葱／ねぎ／しそ葉／しょうが／だいこん／きゅうり にんじん／ごぼう
12 ・ 26 (月)	カレーライス キャベツもりもりサラダ もち麦チーズスープ	牛乳 フルーツ寒天と袋菓子	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油 ごま油／サフラワー油／てんさい糖 おおむぎ(押麦)／オリーブ油／上白糖／黒砂糖	豚モモ(脂身付き)／わかめ まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ)／パルメザンチーズ 八千代牛乳／寒天	にんじん／玉葱／マッシュルーム／にんにく キャベツ／レタス／きゅうり／とうもろこし缶詰 かぶ／セロリ／かぶ(葉)／温州蜜柑缶詰(果肉) もも(缶詰果肉)／パインアップル(缶詰)
13 ・ 27 (火)	わかめうどん 空豆と桜えびのかき揚げ レタスと人参の和風サラダ	麦茶 高菜チャーハン	干しうどん(乾)／てんさい糖／かたくり粉 なたね油／サフラワー油／水稲穀粒(精白米) ごま油／ごま(白)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／生わかめ さくらえび(素干し)／しらす干し(半乾燥品)	にんじん／だいこん／玉葱／りょくとうもやし とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／そらめめ／レタス／きゅうり たかな漬／ねぎ
14 ・ 28 (水)	ご飯 家常豆腐 わかめとねぎのさつと炒め かき玉コーンスープ	牛乳 黒ごま蒸しパン	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 てんさい糖／ごま油／ホットケーキミックス ごま(黒)	木綿豆腐／豚モモ(脂身付き)／わかめ しらす干し／たまご／八千代牛乳	干し椎茸／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン／ねぎ りょくとうもやし／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／玉葱 たけのこ
15 ・ 29 (木)	ご飯 鶏肉のくわ焼き 野菜の和え物 さつま芋のみそ汁	麦茶 フォーガー	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖／かたくり粉 さといも／なたね油／さつまいも／フォー ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／麦みそ	しょうが／生しいたけ／にんじん／ねぎ ほうれんそう／キャベツ／玉葱／葉ねぎ／レモン(果汁)
16 ・ 30 (金)	ご飯 お好み焼き風玉子焼き 切干大根の煮つけ じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 人参と黒糖のケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／しらたき てんさい糖／じゃがいも／薄力粉／無塩バター 黒砂糖	豚ひき肉／たまご／あおのり かつお加工品(かつお節)／油揚げ／わかめ 麦みそ／八千代牛乳	キャベツ／りょくとうもやし／葉ねぎ／切干しいたけ にんじん／干し椎茸／なめこ／玉葱
17 ・ 31 (土)	根菜のドライカレー ツナもやし和え 鶏と野菜のスープ	麦茶 パインカップケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／じゃがいも／なたね油 ごま(白)／てんさい糖／ホットケーキミックス	豚ひき肉／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ) 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／わかめ／豆乳	れんこん／玉葱／ごぼう／にんにく りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／えのきたけ パインアップル(缶詰)
月平均栄養価			エネルギー507kcal タンパク質 20.1g 脂質 13.3g 食塩相当量1.5g		

