

5月 献立表

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1 土	小魚	わかめうどん 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し	うどん 油・砂糖	生揚げ 豚ひき肉	わかめ・万能ねぎ・だし昆布 大根・人参 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	せんべい 牛乳
6 木	ちょぼちょぼクッキー	白身魚の竜田揚げ ブロッコリーの煮浸し 枝豆ごはん 味噌汁 果物	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	白身魚の竜田揚げ(ホキ・醤油・砂糖) 油揚げ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー むき枝豆・塩昆布 わかめ・しいたけ	醤油・みりん風調味料・だし だし	ポップコーン 麦茶
7 金	蒸し南瓜	カレーライス キャベツサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油 フレンチドレッシング(白) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・コーン・きゅうり 黄桃(缶詰)・バナナ	カレーフレーク	アップルゼリー せんべい 牛乳
8 土	昆布	ビビンバ丼 ごぼうの煮物 中華スープ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 春雨	豚ひき肉	小松菜・もやし・人参 ごぼう・グリーンピース しいたけ・キャベツ	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし	サッポロポテト 牛乳
10 月	大根の煮物	豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 砂糖・マヨドレ 米(国産) 巻麩	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・コーン・むき枝豆 かぼちゃ・万能ねぎ	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	ポテトフライ 牛乳
11 火	人参の煮物	サバのみそ煮 厚揚げの煮物 切干大根の和え物 わかめごはん すまし汁	砂糖 砂糖 米(国産)	さば・白みそ 生揚げ かつお節	しょうが しいたけ・れんこん 切干大根・きゅうり・人参 わかめご飯の素 もやし・玉ねぎ・小松菜	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	あんみつ せんべい 麦茶
12 水	ウエハース	チャンポン 小籠包 胡瓜の中華和え 果物	ラーメン・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	豚肉・さつま揚げ ショールパン(キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・豚肉)	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう きゅうり・小松菜・人参	塩・中華だし・チャンポンスープ 醤油・醤油	ごま塩おにぎり 麦茶
13 木	スティックきゅうり	肉じゃが オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産)	豚肉 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 わかめ・かぶ・しめじ	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油 だし	マフィン ジョア
14 金	小魚	鶏肉の唐揚げ いんげんのソテー コーンサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 油 マヨドレ 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・ピーマン・黄ピーマン きゅうり・コーン・キャベツ ほうれん草・大根	醤油・料理酒 コンソメ・塩・醤油 だし	コーンフレーク 牛乳
15 土	せんべい	中華丼 かにかまと胡瓜の酢の物 スープ	米(国産)・油・片栗粉 砂糖	豚肉 かに風味かまぼこ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう きゅうり・わかめ しいたけ・小松菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし	五穀ビスケット 牛乳
17 月	人参の煮物	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ スープ フルーツポンチ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨドレ ゼリー	牛豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトベース・ドライパセリ ブロッコリー・コーン 大根・さやいんげん・えのきたけ パイン(缶詰)・みかん(缶詰)	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 コンソメ	おかかおにぎり 麦茶
18 火	蒸しじゃがいも	サケの塩焼 豚ひき肉とひじきの炒り煮 キャベツの甘酢和え 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	さけ 豚ひき肉・かつお節 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・ピーマン 人参・キャベツ かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	塩 醤油・料理酒 酢・塩 だし	水ようかん せんべい 牛乳
19 水	ウエハース	肉団子の甘酢炒め 三色ナムル ごはん 味噌汁 チーズ	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) 巻麩	チキンボール 赤みそ・白みそ チーズ	しいたけ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・人参・にんにく わかめ・大根	料理酒・塩・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・醤油・塩 だし	ジャムサンド(りんご) 牛乳
20 木	蒸し南瓜	ピラフ【お誕生日会】 エビフライ 添え野菜 トマトスープ 果物	米(国産)・油 油 じゃが芋・砂糖	ウインナー えびフライ(えび・粉末卵白粉・食塩・小麦粉)	人参・玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり しめじ・玉ねぎ・トマトベース	コンソメ・塩 中濃ソース コンソメ・塩	お誕生日ケーキ 麦茶
21 金	スティックきゅうり	高野豆腐のそぼろ丼 彩りサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・押麦・油・砂糖・片栗粉 砂糖・オリーブ油 おつゆ麩	凍り豆腐・豚ひき肉・卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう ほうれん草・コーン・赤ピーマン わかめ・長ねぎ	醤油・料理酒・だし 酢・塩 だし	焼そば 麦茶
22 土	ちょぼちょぼクッキー	味噌ラーメン じゃが芋きんぴら キャベツのしらす和え	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油・砂糖	豚肉・赤みそ しらす	小松菜・もやし・コーン・にんにく・しょうが 人参 キャベツ・きゅうり	醤油・中華だし・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	せんべい 牛乳
24 月	大根の煮物	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え 果物	米(国産)・油	牛肉 かつお節	玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー・人参	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし	コーンフレークおこし 牛乳
25 火	せんべい	麻婆豆腐 粉ふき芋 ごはん 汁ピーマン 果物	砂糖・調合ごま油・油・片栗粉 じゃが芋 米(国産) ピーマン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ あおさのり チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・中華だし・塩 塩 中華だし	チヂミ 麦茶
26 水	小魚	鶏肉のごまだれ かぼちゃの煮物 大根の塩昆布和え ごはん 味噌汁	油・白ごま・白ねりごま・砂糖 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 大根・きゅうり・塩昆布 なす・長ねぎ	料理酒・醤油・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	りんご蒸しパン 牛乳
27 木	人参の煮物	白身魚のオーロラ焼 アスパラサラダ 麦入りごはん かきたま汁 果物	小麦粉・油・マヨドレ オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦	ホキ ハム 卵	グリーンアスパラガス・キャベツ 青ねぎ・しいたけ	塩・トマトケチャップ 塩・酢 だし・醤油・塩	グレープゼリー せんべい 牛乳
28 金	昆布	ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー パン スープ 果物	パン粉・油 油 バターロールパン	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ ほうれん草・コーン・人参 かぶ・オクラ・人参	塩・こしょう・赤ワイン(料理用)・チミグラスソース・トマトケチャップ・本みりん コンソメ・塩・こしょう コンソメ	五平餅(ごへいもち) 麦茶
29 土	せんべい	焼豚チャーハン ちくわと大根の煮物 中華スープ	米(国産)・油 砂糖	焼豚・卵 ちくわ	長ねぎ 大根・人参 もやし・人参・ニラ	中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし	五穀ビスケット 牛乳
31 月	スティックきゅうり	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め かにかまサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 米(国産)	生揚げ・豚肉 かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ピーマン キャベツ・人参 かぼちゃ・しめじ・万能ねぎ	オイスターソース・醤油 醤油・酢 だし	たいやき 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 564kcal タンパク質：19.3g 脂質：16.1g カルシウム：195mg
未満児 455kcal タンパク質：15.5g 脂質：12.7g カルシウム：156mg