



# 5月の献立表

	日付	印
作成者		
責任者		

日	曜日	未満児 10時おやつ	未満児 主食	副食	材 料	3時おやつ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	
							以上児 (未満児)	以上児 (未満児)	以上児 (未満児)	
1	金	おせんべい	ごはん	酢鶏 大豆サラダ オレンジ	鶏もも肉・しょうが・片栗粉・油・たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・しいたけ・パイン缶 ケチャップ・酢・しょうゆ・砂糖/だいず・きゅうり・えだまめ・コーン・ごま油/オレンジ	かしわもち 牛乳	557 531	23.9 21.1	15.5 13.3	
2	土	おせんべい	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草のごま和え パナナ	さば・塩・レモン/ほうれん草・にんじん・さつまいも・すりごま/パナナ	ゼリー	516 442	14.5 14.9	7.8 7.7	
7	木	おせんべい	ごはん	キーマカレー 卵サラダ オレンジ	豚挽き肉・にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・油・パルメザン/卵・レタス・きゅうり・にんじん コーン・ハム・マヨネーズ・塩/オレンジ	ゼリー	559 458	18.1 17.8	22.2 19.4	
8	金	おせんべい	ごはん	アジのパン粉焼き 豚にら玉 パナナ	あじ・塩・パン粉・粉チーズ・パセリ粉・オリーブ油/豚もも肉・もやし・にんじん・にら・卵・しょうゆ みそ・ごま油/パナナ	ミートスパグッティ 牛乳	590 542	36.9 32.5	19.9 17.3	
9	土	おせんべい	ごはん	さわらの味噌焼き 春雨サラダ オレンジ	さわら・みそ・砂糖・ほんだし/はるさめ・きゅうり・にんじん・もやし・ハム・コーン・酢・しょうゆ・ごま/ オレンジ	ゼリー	478 409	15.0 15.3	5.8 5.6	
11	月	おせんべい	ごはん	カルシウムオムレツ コールスロー オニオンスープ	卵・チーズ・しらす・スキムミルク・ケチャップ/きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム・マヨネーズ/ たまねぎ・ウインナー・コンソメ・塩/パセリ粉	にんじん蒸しパン 牛乳	563 485	19.0 16.7	19.9 16.4	
12	火	おせんべい	ごはん	かじきのケチャップ焼き にんじんしりしり みそ汁	かじき・ケチャップ・しょうゆ/にんじん・たまねぎ・ツナ・コーン・ねぎ・卵・油・ほんだし/かぼちゃ たまねぎ・わかめ・みそ・煮干し	パン 牛乳	532 432	30.4 29.7	30.8 29.6	
13	水	おせんべい	パン	ほうれん草のグラタン 豆腐サラダ オレンジ	ほうれん草・さつまいも・鶏もも肉・塩・たまねぎ・グリーンピース・オリーブ油・バター・小麦粉・スキムミルク コンソメ・チーズ/豆腐・ツナ・きゅうり・もやし・しらす・ごま油/オレンジ	ポテトフライ 牛乳	575 587	21.7 19.6	20.8 18.3	
14	木	おせんべい	ごはん	塩ねぎ焼き鳥 大根サラダ みそ汁	鶏もも肉・酒・塩・ねぎ/だいこん・きゅうり・にんじん・レタス・油揚げ/ごま油・砂糖・しょうゆ・ごま/ 豆腐・わかめ・ほんだし	クルトン ミルク	544 510	28.2 23.9	17.7 13.8	
15	金	牛乳	ごはん	たらのゆかり焼き ナムル パナナ	たら・塩・レモン・ゆかり/もやし・ぜんまい・にんじん・ほうれん草・ごま油・しょうゆ 砂糖・ごま/パナナ	ヨーグルト	475 492	19.5 22.5	2.1 6.5	
16	土	おせんべい	ごはん	さばの梅しょうゆ焼き ツナサラダ パナナ	さば・うめ・しょうゆ・砂糖・かつお節/ツナ・きゅうり・レタス・コーン・わかめ・酢/パナナ	ゼリー	547 474	18.1 18.3	11.4 11.0	
18	月	おせんべい	ごはん	鮭の黄金焼き 切干大根煮 みそ汁	さけ・みそ・砂糖・みりん・マヨネーズ/切干大根・ひじき・油揚げ/にんじん・干しいたけ・油・しょうゆ/ きゃべつ・えのき・わかめ・ゆ・みそ・ほんだし・にぼし	いちごクリームパン 牛乳	526 505	25.2 22.7	18.9 17.0	
19	火	牛乳	パン	ポークチャップ ツナマヨ和え オレンジ	豚もも肉・たまねぎ・ケチャップ・中濃ソース・トマトピューレ・しょうゆ・砂糖・みりん・酒/もやし・にんじん しめじ・ツナ・コーン・マヨネーズ・ごま/オレンジ	焼きおにぎり	565 482	21.3 20.6	8.1 11.9	
20	水	おせんべい	ごはん	塩鶏からあげ もやしサラダ パナナ	鶏もも肉・塩・鶏がらスープ・しょうが/にんにく・酒・ごま油・片栗粉・油・レモン・小麦粉/もやし にんじん・油揚げ・きゅうり・わかめ・コーン・酢・砂糖・しょうゆ・ごま/パナナ	パン 牛乳	556 436	26.0 23.9	36.0 32.3	
21	木	おせんべい	ごはん	マーボー豆腐 ゆかり和え わかめスープ	豆腐・豚挽き肉・ねぎ・にら・にんじん・油・コンソメ・豆板醤・みそ・砂糖・しょうゆ・片栗粉/ だいこん・もやし・きゅうり・かまぼこ/ゆかり/中華だし・たまねぎ・ベーコン・わかめ・はるさめ・塩	フルーツヨーグルト	575 445	17.7 15.4	13.4 10.9	
22	金	おせんべい	ごはん	さばの塩焼き 卵の花 ワンタンスープ	さば・塩・レモン/おから・ひじき・にんじん・ねぎ・干しいたけ・油揚げ/グリーンピース・ほんだし・酒 砂糖・しょうゆ・油/ワンタンの皮・豚挽き肉・しょうが・ねぎ・もやし・しいたけ・コンソメ	プリン	540 540	22.3 21.5	17.0 16.0	
23	土	おせんべい	ごはん	コロケ みそ汁 パナナ	コロケ・中濃ソース・きゃべつ/わかめ・もやし・豆腐・ほんだし・煮干し・みそ/パナナ	ゼリー	522 429	10.6 10.2	4.7 3.9	
25	月	おせんべい	ごはん	さわらの香味焼き 納豆和え 豆乳みそ汁	さわら・にんにく・みそ・みりん・ごま油/納豆・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・コーン・しらす・しょうゆ/ ほうれん草・油揚げ・えのき・ほんだし・にぼし・豆乳・みそ	揚げパン 牛乳	549 514	29.5 25.8	22.7 19.6	
26	火	おせんべい	パン	豚肉のピカタ かぼちゃサラダ オレンジ	豚もも肉・塩・小麦粉・卵・パセリ粉・粉チーズ・スキムミルク・バター・油・レタス・ケチャップ/かぼちゃ たまねぎ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ・サニーレタス/オレンジ	ゼリー	499 424	19.6 17.0	13.9 11.9	
27	水	おせんべい		たけのこご飯 あじのザンギ風 おひたし パナナ	米・塩・たけのこ・油揚げ/にんじん・干しいたけ・ほんだし・しょうゆ・酒・砂糖/あじ・みりん・しょうが 小麦粉/ほうれん草・にんじん・しめじ・しらす・かつお節/パナナ	ショートケーキ 麦茶	510 420	20.8 18.0	13.7 8.6	
28	木	おせんべい	ごはん	おからハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ	おから・豚挽き肉・にんじん・たまねぎ・油・卵・パン粉・塩・ケチャップ・中濃ソース/ツナ・きゅうり レタス・コーン・わかめ・しょうゆ・酢/クリームコーン・コーン・スキムミルク・生クリーム・パセリ粉	パン 牛乳	554 502	23.8 20.6	25.1 20.6	
29	金	牛乳	ごはん	鶏の南部焼き 塩もみサラダ みそ汁	鶏もも肉・しょうゆ・みりん・酒・黒ごま/きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン・塩・ごま油/ もやし・わかめ・油揚げ・ほんだし・みそ・にぼし	たぬきうどん	570 473	22.1 21.0	7.3 10.4	
30	土	おせんべい	ごはん	ハンバーグ ほうれん草のナムル パナナ	ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース/ほうれん草・にんじん・しめじ・コーン・にんにく・すりごま ごま油・塩/パナナ	ゼリー	547 476	14.3 14.7	10.0 9.8	
* 今月は、27日（水）が誕生日会になります。							月平均値	546	21.7	15.9
* 0歳児はメニューの魚ではない骨なしの魚に変更の場合がありますのでご了承ください。							以上児基準値	536	22.0	14.8
* 未満児のおやつが変更になることがありますのでご了承ください。							月平均値	422	20.2	14.4
※0歳児に関しては個人差を考慮のうえ別メニューとなる日もあります。クラス連絡ノートに記入されますので、ご確認ください。							未満児基準値	440	18.0	12.0
* 材料の欄内で斜体になっている食品（調味料を除く）は離乳食除去食品となっております。							塩分平均値	以上児1.8g 未満児1.7g		
* 材料の欄内で下線が引いてある食品はアレルギー原因食品となっております。							乳児（10ヶ月）0.5g 未満			