



5月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ (3時)	材料	乳児	幼児	
1	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め きゅうりとささみの和え物 すまし汁 (ホウソウ・トウ)	米、絹厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、鶏ささみ、ほうれん草、豆腐、ショウガ、味噌、砂糖、みりん、醤油、油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	豆腐ドーナツ 牛乳	ホウソウ・キツネ、絹ごし豆腐、油、砂糖、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	468 15.3 355 1.2	548 18.6 339 2.0
2	木	白い風船 牛乳 チャーハン こいのぼりハンバーグ ブロッコリーのソテー 味噌汁 (大根・コンブ)	米、チャーハンの素、玉葱、人参、トウモロコシ、キャベツ、ほうれん草、鶏ささみ、しょうが、牛乳、塩、油、トマトソース、鶏がらスープ、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	こいのぼりゼリー せんべい (ソフトサラダ)	ゼリー、ソフトサラダ	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	426 13.4 258 1.5	564 16.9 111 2.0
3	金	憲法記念日				1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	- - - -	- - - -
4	土	みどりの日				1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	- - - -	- - - -
6	月	振替休日				1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	- - - -	- - - -
7	火	ハーベスト 牛乳 ご飯 ぶりのみりん焼き ひじきの白和え 豚汁	米、ぶり、ほうれん草、芽ひじき、人参、小松菜、いりごま、白和えの素、豚バラ、大根、牛蒡、みりん、醤油、ショウガ、昆布つゆ、砂糖、油、和風だし、味噌	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	486 16.7 258 1.5	581 21.5 263 2.2
8	水	ハッピーターン 牛乳 ハヤシライス (麦) フレンチサラダ フルーツポンチ	米、麦、豚バラ、玉葱、人参、マヨネーズ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、トウモロコシ、さつまいも、白桃缶、リンゴ缶、バナナ、油、トマトソース、中濃ソース、酢、砂糖、塩、おろしおろし	シュガートースト 牛乳	食パン、バター入りマーガリン、砂糖、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	535 14.7 199 0.4	656 17.7 179 1.1
9	木	ビスコ 牛乳 ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 (アヲ・ダイオ)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、トマト缶、アヲダイオ、かつおぶし、油揚げ、大根、油、コンニャク、鶏がらスープ、塩、片栗粉、パン粉、酢、砂糖、おろしおろし、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり 牛乳	米、トウモロコシ、醤油、みりん、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	471 16.8 251 1.1	562 20.5 188 1.6
10	金	ぼたぼた焼 牛乳 ご飯 さわらのねぎみそ焼き ツナじゃがソテー すまし汁 (アヲ・大根)	米、さわら、大根、じゃがいも、まぐろ、玉葱、小松菜、味噌、砂糖、みりん、いりごま、油、おろしおろし、醤油、だし昆布、花かつお、塩	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、いりごま、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	401 14.9 217 1.0	491 18.7 193 1.5
11	土	せんべい 牛乳 豚のねぎ塩だれ丼 ナムル わかめスープ	米、豚バラ、きゅうり、大根、しょうが、いりごま、もやし、ほうれん草、人参、キャベツ、鶏がらスープ、塩、ごま油、砂糖、醤油、中華だし	いももち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、ごま油、醤油、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	465 13.1 214 0.8	576 16.3 201 1.2
13	月	星たべよ 牛乳 ご飯 カツオカツ ほうれん草の磯和え 味噌汁 (ホウソウ・大根)	米、かつお、白菜、ほうれん草、油揚げ、刻みのり、切干大根、大根、油、中濃ソース、醤油、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ほろほろクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	506 13.7 245 1.1	607 17.0 245 1.8
14	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 豚肉の生姜炒め ゴマ酢和え 味噌汁 (アヲ・キャベツ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、ショウガ、もやし、人参、小松菜、すりごま、あさり、キャベツ、醤油、酒、みりん、砂糖、油、酢、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリー せんべい (ソフトサラダ)	ゼリーの素、みかん缶、ソフトサラダ	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	410 11.4 149 2.0	513 13.0 88 2.9
15	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め きゅうりとささみの和え物 すまし汁 (ホウソウ・トウ)	米、絹厚揚げ、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、鶏ささみ、ほうれん草、豆腐、ショウガ、味噌、砂糖、みりん、醤油、油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	豆腐ドーナツ 牛乳	ホウソウ・キツネ、絹ごし豆腐、油、砂糖、牛乳	1歳児 (kcal) 蛋白質 (g) 加糖量 (mg) 鉄 (mg)	451 15.0 354 1.2	548 18.6 339 2.0

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
16	木	バナナ牛乳	スパゲティミートソース キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁(チゲツイ・ダレツ)	小松菜おにぎり 牛乳	米、小松菜、しらす 干し、酒、醤油、こ ま油、いり丁マ、か つお節、牛乳	1補給(kcal) 497 蛋白質(g) 19.1 加鈣量(mg) 264 鉄(mg) 1.3	554 22.9 259 1.6	
17	金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 あじの蒲焼き風 じゃがいもとウインナー炒め すまし汁(禰・カキ)	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、 砂糖、醤油、すり丁 マ、牛乳	1補給(kcal) 464 蛋白質(g) 16.4 加鈣量(mg) 223 鉄(mg) 1.0	562 20.0 212 1.5	
18	土	ビスケット牛乳	ご飯 甘辛チキンカツ 大根のボン酢和え 味噌汁(ノ・カキ)	さつまいももち 牛乳	さつまいも、片栗 粉、砂糖、油、牛乳	1補給(kcal) 439 蛋白質(g) 12.8 加鈣量(mg) 220 鉄(mg) 0.9	526 15.4 198 1.5	
20	月	星たべよ牛乳	ご飯 肉豆腐 切り干しサラダ 味噌汁(チゲ・禰)	おいなりさん 牛乳	米、いり丁マ、味付 け揚げ、牛乳	1補給(kcal) 531 蛋白質(g) 17.0 加鈣量(mg) 261 鉄(mg) 1.3	627 20.3 249 2.4	
21	火	ハーベスト牛乳	ご飯 ぶりのみりん焼き ひじきの白和え 豚汁	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター 入りのマーガリン、牛乳	1補給(kcal) 469 蛋白質(g) 16.4 加鈣量(mg) 257 鉄(mg) 1.5	581 21.5 263 2.2	
22	水	ハッピーターン牛乳	ハヤシライス(麦) フレンチサラダ フルーツポンチ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター入りのマ ーガリン、砂糖、牛乳	1補給(kcal) 535 蛋白質(g) 14.7 加鈣量(mg) 199 鉄(mg) 0.4	656 17.7 179 1.1	
23	木	ビスコ牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(チゲ・ダレツ)	コーンおにぎり 牛乳	米、コーン、醤油、み りん、牛乳	1補給(kcal) 471 蛋白質(g) 16.8 加鈣量(mg) 251 鉄(mg) 1.1	562 20.5 188 1.6	
24	金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 さわらのねぎみそ焼き ツナじゃがソテー すまし汁(チゲ・禰)	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、 醤油、みりん、片栗 粉、いり丁マ、牛乳	1補給(kcal) 401 蛋白質(g) 14.9 加鈣量(mg) 217 鉄(mg) 1.0	491 18.7 193 1.5	
25	土	せんべい牛乳	豚のねぎ塩だれ丼 ナムル わかめスープ	いももち 牛乳	じゃがいも、片栗 粉、こま油、醤油、 牛乳	1補給(kcal) 465 蛋白質(g) 13.1 加鈣量(mg) 214 鉄(mg) 0.8	576 16.3 201 1.2	
27	月	星たべよ牛乳	ご飯 カツオカツ ほうれん草の磯和え 味噌汁(チゲツイ・禰)	ほろほろクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、油、 牛乳	1補給(kcal) 489 蛋白質(g) 13.4 加鈣量(mg) 244 鉄(mg) 1.1	607 17.0 245 1.8	
28	火	豆乳ウエハース牛乳	★誕生日会★ にんじんご飯 煮込み風ハンバーグ ジャーマンポテト すまし汁(コーン・キャベツ) ☆オレンジ	カレードースト ジョア	食パン、豚ミンチ、玉 葱、人参、カレー粉、 ケチャップ、マヨネーズ、 しょう油、砂糖、牛乳	1補給(kcal) 538 蛋白質(g) 21.8 加鈣量(mg) 382 鉄(mg) 8.1	615 23.4 314 8.6	
29	水	ハッピーターン牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め ゴマ酢和え 味噌汁(チゲ・キャベツ)	プリン せんべい(ソフトサラダ)	プリン、生クリーム、 砂糖、牛乳	1補給(kcal) 397 蛋白質(g) 11.9 加鈣量(mg) 210 鉄(mg) 4.0	515 14.0 150 4.9	
30	木	白い風船牛乳	スパゲティミートソース キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁(チゲツイ・ダレツ)	小松菜おにぎり 牛乳	米、小松菜、しらす 干し、酒、醤油、こ ま油、いり丁マ、か つお節、牛乳	1補給(kcal) 497 蛋白質(g) 19.1 加鈣量(mg) 264 鉄(mg) 1.3	554 22.9 259 1.6	
31	金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 あじの蒲焼き風 じゃがいもとウインナー炒め すまし汁(禰・カキ)	五平もち 牛乳	米、味噌、みりん、 砂糖、醤油、すり丁 マ、牛乳	1補給(kcal) 464 蛋白質(g) 16.4 加鈣量(mg) 223 鉄(mg) 1.0	562 20.0 212 1.5	
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。						平均		
						1補給(kcal)	469	568
						蛋白質(g)	15.4	18.7
						加鈣量(mg)	246	220
						鉄(mg)	1.5	2.1