



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 木	ビスコ牛乳	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(れんこん・豆腐)	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、しょうが、味噌、砂糖、みりん、醤油、油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	みたらしマカロニ牛乳	マカロニ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	408 13.6 256 1.0 487 16.1 193 1.8
2 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 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、豚ミンチ、パン粉、レーズン、アロマリ、ウイキ、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) カルシウム(mg) 鉄(mg)	443 13.6 175 1.4 525 16.5 98 2.0
3 土		憲法記念日				1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	- - - -
5 月		みどりの日				1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	- - - -
6 火		振替休日				1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	- - - -
7 水	ハッピーターン牛乳	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、豚ばら、大根、牛蒡、みりん、醤油、しょうが、昆布つゆ、砂糖、油、和風だし、味噌	クッキー牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	489 16.5 241 1.4 571 20.9 240 2
8 木	バナナ牛乳	ハヤシライス(麦) フレンチサラダ フルーツポンチ	米、麦、豚ばら、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン、卵、シロネ、白桃缶、ウイキ、バナナ、油、トマトソース、中濃ソース、酢、砂糖、塩、オリーブオイル	豆乳プリン牛乳	豆乳、砂糖、ゼラチン、メープルシロップ、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	496 13.9 139 1.0 589 16.9 199 1.2
9 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(アサ・ダイコン)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、トマト缶、ブロッコリー、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、パプリカ、酢、砂糖、オリーブオイル、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	456 16.7 208 1.1 559 20.5 190 1.5
10 土	ビスケット牛乳	豚のねぎ塩だれ丼 ナムル わかめスープ	米、豚ばら、きゅうり、しょうが、いりごま、もやし、ほうれん草、人参、わかめ、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) カルシウム(mg) 鉄(mg)	450 13.1 208 0.8 574 16.1 193 1.1
12 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらねぎみそ焼き ツナじゃがソテー すまし汁(アサ・しょうが)	米、たら、しょうが、イカリ、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、しょうが、醤油、だし昆布、花かつお、塩	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) カルシウム(mg) 鉄(mg)	430 14.5 203 0.8 492 18.3 180 1.1
13 火	ハーベスト牛乳	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(れんこん・豆腐)	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、しょうが、味噌、砂糖、みりん、醤油、油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	おかかむすび牛乳	米、糸削り、醤油、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	434 14.2 210 1.1 523 16.7 192 1.9
14 水	ハッピーターン牛乳	チャーハン 豚肉の生姜炒め ゴマ酢和え 味噌汁(アサ・キャベツ)	米、チャーハンの素、コーン、豚ばら、玉葱、ピーマン、しょうが、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	ももゼリークラッカー	ゼリーの素、クラッカー	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	410 11.7 144 1.9 481 13.4 83 2.9
15 木	ビスコ牛乳	ご飯 アジフライ ほうれん草の磯和え 味噌汁(キャベツ・アサ)	米、アジフライ、ほうれん草、きざみあげ、のり、白菜、切干大根、ねぎ、味噌、醤油、ソース、昆布つゆ、油、だし昆布、花かつお、塩	みたらしマカロニ牛乳	マカロニ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg)	441 15.6 290 1.0 536 19.3 246 1.8

※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	金	ぼたぼた焼牛乳 スパゲティミートソース キャベツの胡麻ドレサダ 味噌汁(チゲツイ・ダレ)	ががティ、豚シシ、玉葱、人参、トマト缶、粉チーズ、バリエ、キャベツ、きゅうり、コーン、かつおぶし、チゲツイ、大根、ねりごま、小麦粉、トマトソース、中濃ソース、酢、醤油、砂糖、油、塩、だし昆布、花かつお、味噌	たこ焼き風ポテト牛乳	ダイスポテト、片栗粉、小麦粉、油、ソース、ケチャップ、青さのり、牛乳	1杯分(kcal)	422	487	
						蛋白質(g)	15.8	19.4	
						加減量(mg)	218	210	
						鉄(mg)	1	1.4	
17	土	せんべい牛乳 ご飯 甘辛チキンカツ 大根のポン酢和え 味噌汁(フ・カ)	米、チリ、ブロッコリー、大根、人参、カ、豆、油、和風だし、トマトソース、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、ポン酢、だし昆布、花かつお、味噌	きな粉蒸しパン牛乳	上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、豆乳、油、牛乳	1杯分(kcal)	443	508	
						蛋白質(g)	16.9	20.5	
						加減量(mg)	218	196	
						鉄(mg)	1.0	1.5	
19	月	星だべよ牛乳 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(サ・カ)	米、あじ、小松菜、えのき、じゃがいも、ウインナー、人参、玉葱、サ、カ、片栗粉、油、塩、蒲焼のたれ、昆布つゆ、鶏がらスープ、だし昆布、花かつお、醤油	五平もち牛乳	米、味噌、みりん、砂糖、醤油、すりごま、牛乳	1杯分(kcal)	476	562	
						蛋白質(g)	16.3	20	
						加減量(mg)	223	212	
						鉄(mg)	1	1.5	
20	火	豆乳ウエハース牛乳 ご飯 野菜コロッケ 切り干しサダ 味噌汁(カ・サ)	米、野菜コロッケ、小松菜、えのき、切干大根、きゅうり、人参、なめこ、サ、ソース、昆布つゆ、油、砂糖、みりん、酒、醤油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	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杯分(kcal)	414	486	
						蛋白質(g)	10.9	12.4	
						加減量(mg)	240	229	
						鉄(mg)	0.9	1.7	
21	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 ぶりのみりん焼き ひじきの白和え 豚汁	米、ぶり、サ、いりごま、ほうれん草、ひじき、人参、小松菜、豚肉、大根、ごま油、みりん、醤油、昆布つゆ、砂糖、白和えの素、油、和風だし、味噌	クッキー牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	1杯分(kcal)	507	589	
						蛋白質(g)	16.5	20.9	
						加減量(mg)	241	240	
						鉄(mg)	1.4	2	
22	木	白い風船牛乳 ハヤシライス(麦) フレンチサダ フルーツポンチ	米、麦、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン、サ、ミカ、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、クリーム	豆乳プリン牛乳	豆乳、砂糖、ゼラチン、メープルシロップ、牛乳	1杯分(kcal)	403	598	
						蛋白質(g)	12.4	17	
						加減量(mg)	248	200	
						鉄(mg)	0.6	1.2	
23	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーサダ 味噌汁(チゲ・ダレ)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、トマト缶、ブロッコリー、かつおぶし、油揚げ、大根、油、コーン、鶏がらスープ、塩、片栗粉、バリエ、酢、砂糖、クリーム、だし昆布、花かつお、味噌	コーンおにぎり牛乳	米、コーン、醤油、みりん、牛乳	1杯分(kcal)	456	559	
						蛋白質(g)	16.7	20.5	
						加減量(mg)	208	190	
						鉄(mg)	1.1	1.5	
24	土	ビスケット牛乳 豚のねぎ塩だれ丼 ナムル わかめスープ	米、豚肉、きゅうり、サ、ウインナー、いりごま、もやし、ほうれん草、人参、カ、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杯分(kcal)	450	574	
						蛋白質(g)	13.1	16.1	
						加減量(mg)	208	193	
						鉄(mg)	0.8	1.1	
26	月	星だべよ牛乳 ご飯 たらねぎみそ焼き ツナじゃがソテー すまし汁(コサ・サ)	米、たら、サ、ウインナー、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、ポン酢、醤油、だし昆布、花かつお、塩	ほろほろクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	1杯分(kcal)	441	492	
						蛋白質(g)	14.8	18.3	
						加減量(mg)	206	180	
						鉄(mg)	0.8	1.1	
27	火	ハーベスト牛乳 ★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) ☆バナナ	米、ハーベスト、玉葱、サ、人参、ウインナー、じゃがいも、ピーマン、コーン、キャベツ、バナナ、醤油、塩、トマトソース、中濃ソース、砂糖、鶏がらスープ、だし昆布、花かつお、酒	ココアケーキジョア	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア、豆乳、油、ジョア	1杯分(kcal)	448	561	
						蛋白質(g)	14.1	16.9	
						加減量(mg)	264	273	
						鉄(mg)	5.4	8.7	
28	水	ハッピーターン牛乳 チャーハン 豚肉の生姜炒め ゴマ酢和え 味噌汁(アサ・キャベツ)	米、チャーハンの素、コーン、豚肉、玉葱、ピーマン、サ、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	ももゼリークラッカー	ゼリーの素、クラッカー	1杯分(kcal)	394	481	
						蛋白質(g)	10.6	13.4	
						加減量(mg)	116	83	
						鉄(mg)	0.9	2.9	
29	木	ビスケット牛乳 ご飯 アジフライ ほうれん草の磯和え 味噌汁(チリ・ダレ・サ)	米、アジフライ、ほうれん草、きざみあげ、のり、白菜、切干大根、ねぎ、味噌、醤油、ソース、昆布つゆ、油、だし昆布、花かつお、	みたらしまカロニ牛乳	マカロニ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	1杯分(kcal)	443	527	
						蛋白質(g)	12.2	15.6	
						加減量(mg)	170	103	
						鉄(mg)	0.7	1.8	
30	金	ぼたぼた焼牛乳 スパゲティミートソース キャベツの胡麻ドレサダ 味噌汁(チゲツイ・ダレ)	ががティ、豚シシ、玉葱、人参、トマト缶、粉チーズ、バリエ、キャベツ、きゅうり、コーン、かつおぶし、チゲツイ、大根、ねりごま、小麦粉、トマトソース、中濃ソース、酢、醤油、砂糖、油、塩、だし昆布、花かつお、味噌	たこ焼き風ポテト牛乳	ダイスポテト、片栗粉、小麦粉、油、ソース、ケチャップ、青さのり、牛乳	1杯分(kcal)	420	487	
						蛋白質(g)	15.6	19.4	
						加減量(mg)	212	210	
						鉄(mg)	1	1.4	
31	土	せんべい牛乳 ご飯 甘辛チキンカツ 大根のポン酢和え 味噌汁(フ・カ)	米、チリ、ブロッコリー、大根、人参、カ、豆、油、和風だし、トマトソース、中濃ソース、砂糖、醤油、みりん、ポン酢、だし昆布、花かつお、味噌	きな粉蒸しパン牛乳	上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、豆乳、油、牛乳	1杯分(kcal)	435	508	
						蛋白質(g)	16.4	20.5	
						加減量(mg)	209	196	
						鉄(mg)	0.9	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杯分(kcal)	442	532
							蛋白質(g)	14.4	17.7
							加減量(mg)	211	189
							鉄(mg)	1.2	1.9