



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 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 こいのぼりハンバーグ キャベツの胡麻ドレサラダ コンソメスープ(卵黄・コンツ)	米、豚ミンチ、玉葱、パン粉、トマト、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、かつおぶし、ねぎ、だし、醤油、砂糖、野菜アヒ	こいのぼりゼリー ルヴァン	ゼリー、ルヴァン	I補給(kcal) 407 蛋白質(g) 13.2 加糖量(mg) 181 鉄(mg) 1.5	504 16.5 111 2.0
2 土	ビスケット牛乳	焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ(卵黄・ネギ)	米、豚バラ、卵黄、人参、チンゲン菜、えのき、しいたけ、ねぎ、かつおぶし、だし、醤油、砂糖、みりん、酢、酒、中華だし、塩	ほろほろクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター、入りマギー、グラニュー糖、牛乳	I補給(kcal) 488 蛋白質(g) 13.5 加糖量(mg) 226 鉄(mg) 0.9	602 16.4 216 1.2
4 月		みどりの日				I補給(kcal) - 蛋白質(g) - 加糖量(mg) - 鉄(mg) -	- - - -
5 火		子どもの日				I補給(kcal) - 蛋白質(g) - 加糖量(mg) - 鉄(mg) -	- - - -
6 水		振替休日				I補給(kcal) - 蛋白質(g) - 加糖量(mg) - 鉄(mg) -	- - - -
7 木	白い風船牛乳	あさりチャーハン チキンボール 貝だくさんスープ(キャベツ・卵黄)	米、あさり、人参、卵、おろしにんにく、片栗粉、キャベツ、卵黄、ぶなしめじ、中華だし、塩、醤油、酒、かつおぶし、だし昆布、中濃ソース、砂糖、野菜アヒ	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	I補給(kcal) 386 蛋白質(g) 16.9 加糖量(mg) 252 鉄(mg) 4.9	483 21.1 204 7.4
8 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 豚すき煮 キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(卵黄・かつお)	米、豚バラ、豆腐、白菜、小松菜、しらたき、キャベツ、ちくわ、人参、もやし、かつお、和風だし、醤油、砂糖、酒、かつおぶし、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ナゲット牛乳	豆腐、鶏ミンチ、小麦粉、片栗粉、野菜アヒ、醤油、塩、かつおぶし、牛乳	I補給(kcal) 447 蛋白質(g) 17.2 加糖量(mg) 250 鉄(mg) 1.3	549 20.0 235 2.0
9 土	せんべい牛乳	豚のねぎ塩だれ丼 小松菜の胡麻和え わかめスープ	米、豚バラ、きゅうり、卵黄、おろししょうが、しいたけ、小松菜、もやし、人参、すりごま、かつお、鶏がらスープ、塩、かつおぶし、砂糖、醤油、中華だし	いももち牛乳	じゃがいも、片栗粉、かつおぶし、醤油、牛乳	I補給(kcal) 455 蛋白質(g) 13.0 加糖量(mg) 239 鉄(mg) 1.2	568 16.1 235 1.6
11 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらの西京焼き さつま揚げの煮物 すまし汁(卵黄・かつお)	米、たら、白菜、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、卵黄、味噌、みりん、砂糖、醤油、和風だし、酒、花かつお、だし昆布、塩	わかめおにぎり牛乳	米、わかめごはんの素、しいたけ、牛乳	I補給(kcal) 413 蛋白質(g) 15.8 加糖量(mg) 216 鉄(mg) 0.7	473 19.7 196 0.9
12 火	ハーベスト牛乳	菜飯ご飯 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの味噌和え きくらげスープ(卵黄)	米、菜飯ふりかけ、鶏もも肉、小松菜、もやし、きゅうり、人参、しいたけ、かつおぶし、えのき、醤油、かつおぶし、中濃ソース、砂糖、おろしにんにく、昆布つゆ、味噌、塩、かつおぶし、中華だし	チーズのケーキ牛乳	ホットケーキミックス、バター、入りマギー、砂糖、チーズ、牛乳	I補給(kcal) 461 蛋白質(g) 17.2 加糖量(mg) 465 鉄(mg) 0.9	532 20.7 458 1.5
13 水	ハッピーターン牛乳	ハヤシライス 和風マカロニサラダ コンソメスープ(卵黄・コンツ)	米、押麦、豚バラ、卵黄、人参、マツタケ、かつおぶし、かつお、小松菜、とうもろこし、かつおぶし、ねぎ、トマト、中濃ソース、酢、醤油、砂糖、塩、野菜アヒ	みそポテト風牛乳	じゃがいも、味噌、砂糖、酒、牛乳	I補給(kcal) 472 蛋白質(g) 14.0 加糖量(mg) 198 鉄(mg) 1.0	581 16.8 175 1.6
14 木	ビスコ牛乳	ご飯 白身魚フライ わかめサラダ 味噌汁(卵黄・かつお)	米、白身魚、卵黄、かつお、きゅうり、人参、かつおぶし、しいたけ、小松菜、卵黄、中濃ソース、昆布つゆ、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	焼き芋牛乳	さつまいも、牛乳	I補給(kcal) 369 蛋白質(g) 14.1 加糖量(mg) 278 鉄(mg) 1.0	452 19.1 220 1.5
15 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ラダ コンソメスープ(卵黄・コンツ)	卵黄、豚ミンチ、大豆ミンチ、卵黄、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かつおぶし、ねぎ、かつおぶし、小松菜、中濃ソース、だし昆布、トマト、中濃ソース、酢、醤油、砂糖、塩、野菜アヒ	コーンおにぎり牛乳	米、とうもろこし、醤油、みりん、牛乳	I補給(kcal) 451 蛋白質(g) 19.4 加糖量(mg) 231 鉄(mg) 1.5	517 24.1 231 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	土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ(わかめ・せり)	ほろほろクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター 入りマーガリン、グラニュー 糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	488 13.5 226 0.9	602 16.4 216 1.2	
18	月	星たべよ 牛乳	ご飯 わかめ・せりの蒲焼き風 きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ)	ひじきおにぎり 牛乳	米、昆布つゆ、ひじ き煮、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	443 15.1 232 1.2	523 18.5 224 1.7	
19	火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのツナサラダ すまし汁(アヲ汁・わかめ)	クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、油、 グラニュー糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	462 13.7 206 1.0	535 16.3 188 1.3	
20	水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 かれいのきのこあん ほうれん草ともやしのおひたし 味噌汁(わかめ・ダイコン)	カレーピラフ 牛乳	米、鶏ミンチ、わかめ、 人参、わかめ油、鶏が らスープ、カレー粉、 塩、醤油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	439 16.1 209 0.6	506 19.1 191 1.1	
21	木	バナナ 牛乳	あさりチャーハン チキンボール 貝たくさんスープ(わかめ・わかめ)	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、きな粉、 砂糖、塩、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	410 17.3 223 5.0	483 21.1 204 7.4	
22	金	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 豚すき煮 キャベツとちくわのボン酢和え 味噌汁(わかめ)	豆腐ナゲット 牛乳	豆腐、鶏ミンチ、小麦 粉、片栗粉、野菜フ ィ、醤油、塩、わか め油、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	447 17.2 250 1.3	549 20.0 235 2.0	
23	土	せんべい 牛乳	豚のねぎ塩だれ丼 小松菜の胡麻和え わかめスープ	いももち 牛乳	じゃがいも、片栗 粉、わかめ油、醤油、 牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	455 13.0 239 1.2	568 16.1 235 1.6	
25	月	星たべよ 牛乳	ご飯 だらの西京焼き さつま揚げの煮物 すまし汁(わかめ)	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめごはんの 素、いりごめ、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	413 15.8 216 0.7	473 19.7 196 0.9	
26	火	ハーベスト 牛乳	★誕生日会★ タコライス風 もやしの味噌和え きくらげスープ(わかめ) ★果物★(りんご)	チーズのケーキ ジョア	粉チーズ、バター入 りマーガリン、砂糖、チ ーズ、牛乳、ジョア	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	512 19.8 521 5.6	581 22.8 454 6.3	
27	水	ハッピーターン 牛乳	ハヤシライス 和風マカロニサラダ コンソメスープ(アヲ汁)	みそポテト風 牛乳	じゃがいも、味噌、 砂糖、酒、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	472 14.0 198 1.0	581 16.8 175 1.6	
28	木	白い風船 牛乳	ご飯 白身魚フライ わかめサラダ 味噌汁(アヲ汁)	焼き芋 牛乳	さつまいも、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	348 13.8 265 1.0	452 19.1 220 1.5	
29	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ラダ コンソメスープ(わかめ)	コーンおにぎり 牛乳	米、とうもろこし、 醤油、みりん、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	451 19.4 231 1.5	517 24.1 231 2.0	
30	土	ビスケット 牛乳	焼肉丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ(わかめ・せり)	ほろほろクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、バター 入りマーガリン、グラニュー 糖、牛乳	I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)	488 13.5 226 0.9	602 16.4 216 1.2	
						I値(kcal) 蛋白質(g) 加糖量(mg) 鉄(mg)			
※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		
							I値(kcal)	442	532
							蛋白質(g)	15.5	19.0
							加糖量(mg)	251	229
							鉄(mg)	1.6	2.2