



5月 予定献立表



2024年

日	曜日	献立名			午後おやつ (乳・幼児)	材料と体内での働き		
		主食	副食	完了食 変更		熱や力になる食品(黄)	血・肉・骨になる食品(赤)	体調を整える食品(緑)
1	水	食パン	豆乳スープ 鶏肉のトマトソースがけ グリーンサラダ		チャーハン 麦茶 <small>(幼児 かみかみこんぶ)</small>	米 食パン 砂糖 油 小麦粉 片栗粉	豆乳 焼き豚 鶏肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 トマト ブロッコリー きゅうり コーン 長ねぎ パセリ粉 <small>(幼児 かみかみこんぶ)</small>
2	木	かしわごはん	みそ汁 こいのぼりのミートローフ 小松菜ときゅうりのサラダ		こいのぼりクレープ せんべい 牛乳	米 砂糖 パン粉 ノンアレルギークレープ ジャム せんべい	牛乳 みそ 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 豆腐	玉ねぎ 竹の子 小松菜 きゅうり にんじん だいこん もやし エリンギ
7	火	ごはん	みそ汁 白身魚のフライ → 切り干し大根の煮物	白身魚のみそ煮	米粉のマフィン バナナ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 パン粉 米粉のマフィン	牛乳 みそ 白身魚 麩 油あげ	玉ねぎ にんじん 切り干しだいこん わかめ いんげん バナナ
8	水	けんちんうどん	鶏肉の西京焼き かぼちゃサラダ		そら豆入りミートパイ風 牛乳	うどん 砂糖 油 里芋 ノンエッグマヨネーズ 餃子の皮 片栗粉	牛乳 みそ 鶏肉 豚ひき肉	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり ピーマン そら豆
9	木	ごはん	なめこ汁 肉豆腐 オレンジ もやしときゅうりの磯和え		マドレーヌ 牛乳	米 砂糖 コーンスターチ ホットケーキミックス 大豆バター	牛乳 みそ 豆腐 豚肉 豆乳 油揚げ	玉ねぎ なめこ もやし にんじん きゅうり のり オレンジ レモン汁
10	金	食パン	野菜スープ ひじき入りオムレツ マカロニサラダ		焼きそば 麦茶	食パン 中華麺 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 生クリーム	豚肉 たまご スキムミルク ツナ	小松菜 にんじん だいこん しめじ ひじき コーン ピーマン 玉ねぎ きゅうり キャベツ 青のり
11	土	ごはん	すまし汁 鶏肉のみぞれ煮 きゅうりとにんじんの浅漬け		フルーツポンチ きな粉せんべい 牛乳	米 砂糖 きな粉せんべい 片栗粉	牛乳 鶏肉	にんじん 長ねぎ だいこん チンゲン菜 きゅうり 生姜 フルーツ缶 バナナ
13	月	麦ごはん	みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜とちくわの和え物		ピザトースト 牛乳	米 麦 食パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 みそ 豚肉 ちくわ ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし ピーマン 生姜
14	火	スパゲティナポリタン	ジュリアンスープ ささ身入りサラダ グレープフルーツ		ヨーグルト クラッカー 麦茶	スパゲティ クラッカー 油 バター 砂糖	ウインナー 鶏ささ身 ヨーグルト 粉チーズ	玉ねぎ にんじん レタス きゅうり ピーマン えのき茸 マッシュルーム パセリ粉 グレープフルーツ
15	水	食パン	キャベツとコーンのスープ 鮭の香草パン粉焼き ココロサラダ		鶏ごぼうごはん 麦茶 <small>(幼児 かみかみこんぶ)</small>	米 食パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	鮭 鶏肉 水煮大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ごぼう 絹さや パセリ粉 <small>(幼児 かみかみこんぶ)</small>
16	木	そばろ丼	のっぺい汁 ほうれん草ともやしのおかか和え オレンジ		セサミサンド 牛乳	米 食パン 砂糖 マーガリン 片栗粉 じゃがいも ごま グラニュー糖	牛乳 鶏ひき肉 かつお節	にんじん だいこん ほうれん草 もやし コーン 生姜 青のり 長ねぎ オレンジ
17	金	ごはん	みそ汁 かれのいから揚げ → ひじきの煮物	煮魚	コーンフレークおこし バナナ ジョア	米 砂糖 油 大豆バター マッシュマロ 片栗粉 コーンフレーク	ジョア みそ かれい さつま揚げ 水煮大豆 麩	にんじん ひじき チンゲン菜 生姜 いんげん バナナ
18	土	ごはん	みそ汁 肉じゃが 和風サラダ		豆花クッキー フルーツ和え 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 豆花クッキー	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ だいこん 長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン グリンピース フルーツ缶 バナナ
20	月	ケチャップライス	野菜スープ ローストチキン カラフルサラダ		ケーキ(メロン) 牛乳	米 油 ケーキ 砂糖	牛乳 鶏肉 A-1)	ブロッコリー 玉ねぎ レタス ピーマン きゅうり えのき茸 パセリ粉 生姜 にんにく メロン
21	火	ごはん	すまし汁 ほっけのみそあんかけ ほうれん草ときゅうりのごま和え オレンジ		メロンパン風スコーン 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖 大豆バター 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス ごま	牛乳 みそ ほっけ 豆乳	キャベツ にんじん しいたけ ほうれん草 きゅうり いんげん だいこん 長ねぎ わかめ オレンジ
22	水	食パン	ミネストローネ ウインナーとポテトのグラタン コールスローサラダ		ひじき入り混ぜごはん 麦茶 <small>(幼児 食べる煮干し)</small>	米 食パン 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも マカロニ パン粉	牛乳 ウインナー 粉チーズ <small>(幼児 食べる煮干し)</small>	玉ねぎ にんじん キャベツ ひじき きゅうり トマト マッシュルーム エリンギ ミックスベジタブル ピーマン いんげん パセリ粉
23	木	わかめうどん	豆腐のナゲット → 小松菜とツナの和え物 バナナ	豆腐の煮物	パンプキンクッキー 牛乳	うどん 砂糖 油 グラニュー糖 小麦粉 大豆バター コーンスターチ	牛乳 豆腐のナゲット かまぼこ ツナ 豆乳	にんじん わかめ 小松菜 長ねぎ かぼちゃ バナナ
24	金	ごはん	すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め チンゲン菜ときゅうりのこんぶ和え		フルーチェ せんべい 麦茶	米 砂糖 油 フルーチェの素 せんべい	牛乳 みそ 豚肉 麩	玉ねぎ きゅうり にんじん チンゲン菜 だいこん キャベツ 長ねぎ 塩こんぶ
25	土	ごはん	みそ汁 かじきのボン酢焼き キャベツとコーンのサラダ		ミレービスケット バナナ 牛乳	米 砂糖 ミレービスケット	牛乳 みそ かじき	だいこん 長ねぎ きゅうり もやし コーン キャベツ バナナ
27	月	カレーライス	えのきとわかめのスープ シーフードサラダ ジュレゼリー		チーズケーキバー 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも カレールー ホットケーキミックス ジュレゼリー	牛乳 豚肉 むきえび ツナ クリームチーズ	玉ねぎ にんじん えのき茸 キャベツ もやし レタス きゅうり セロリ レモン汁
28	火	食パン	コーンポタージュ 鶏肉のオレンジ焼き ひじき入りサラダ		和風スパゲティ 麦茶	食パン スパゲティ 砂糖 油 コーンポタージュの素 マーメイド ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 A-1)	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ きゅうり しめじ ひじき 生姜 にんにく のり パセリ粉
29	水	ごはん	みそ汁 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ		クラッシュゼリー クラッカー 牛乳	米 油 砂糖 パン粉 ゼリー クラッカー	牛乳 みそ 麩 鶏ひき肉 豆乳 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ もやし トマト 生姜
30	木	みそラーメン	ちくわの磯部揚げ → ほうれん草ともやしのナムル バナナ	ちくわの煮物	ツナサンド 牛乳	中華麺 食パン 砂糖 天ぷら粉 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ 焼き豚 ちくわ ツナ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし コーン 生姜 にんにく 青のり バナナ
31	金	ごはん	田舎汁 鯖の香味焼き(乳児 白身魚) 野菜炒め		あずきのふわふわパン 牛乳 <small>(幼児 かみかみこんぶ)</small>	米 砂糖 油 里芋 ホットケーキミックス あんこ	牛乳 みそ 鯖(乳児 白身魚) 豆腐 豆乳	キャベツ にんじん だいこん ごぼう もやし ピーマン 小ねぎ 長ねぎ <small>(幼児 かみかみこんぶ)</small>
今月の平均 給与栄養量	乳児1~2歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	474キロカロリー 18.4グラム 15.9グラム 1.5グラム	幼児3~5歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	581キロカロリー 23.2グラム 19.1グラム 1.8グラム		

*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。
*昼食時は麦茶がつきます。