



5月の献立

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《》は幼児			未満児	午後のおやつ
		総 cal	たんばく g	塩分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
11	月	493	13	1.9	ごはん やさいたっぷりかれー おんやさいさらだ ばなな	豚ひき肉 ハム (牛乳) ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 白桃缶 アスパラ トマト (いちご) なす キャベツ パナナ ブロッコリー 大豆もやし	牛乳 いちご	むぎちゃ ふる一つ よーぐると
12	火	546	27	2.3	ごはん さかなのまよねーずやき ほうれんそうのきのこあえ みそしる おれんじ	カレイ 卵 豆腐 かつお節 煮干し わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 食パン 砂糖 バター マヨネーズ	コーン 玉葱 人参 ほうれん草 ピーマン しめじ 長ねぎ オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと
13	水	571	25	2.6	ちゃんぽんうどん ひじきいりあつやきたまご ちゅうかきゅうり ぐれーぷふる一つ	煮干し 海老 ナルト 豚肉 卵 鶏ひき肉 ひじき 牛乳	うどん ごま油 片栗粉 砂糖 油	白菜 人参 長葱 きゅうり 玉葱 もやし トマト GF (オレンジ)	牛乳 オレンジ	13 ぎゅうにゅう おかし 27 ぎぎちゃ たきこみごはん
14	木	649	26	1.8	ごはん さばのてりやき なっとう みそしる ばなな	さば 納豆 しらす干し 《油揚げ》 煮干し 豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 油 ベーキングパウダー	長葱 キャベツ 生姜 もやし パナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	14 ぎゅうにゅう ぼんでけーじよ 28 ぎゅうにゅう くらっかーさんど
15	金	496	22	1.8	ばたーろーるばん とりにくのちーずやき きゃべつさらだ こんそめすーぶ あまなつ	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	バターロールパン 砂糖	ミニトマト キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ 夏みかん かぼちゃ (バナナ)	牛乳 バナナ	1 ぎゅうにゅう かぶとばい 15,29ぎゅうにゅう さつまいもばい
2	土	568	17	1.6	こんぶおにぎり ういんなー けんちんじる ばなな	塩昆布 焼きのり 豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 里芋 油	人参 大根 長葱 パナナ (オレンジ) ごぼう 白菜	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
4	月	542	18	2.4	ごはん はやしらいす ぐりーんさらだ ちーず ぐれーぷふる一つ	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 アスパラ レタス トマト きゅうり 人参 GF (いちご)	牛乳 いちご	むぎちゃ ぶるーべりー よーぐると
5	火	552	23	1.8	わかめごはん しろみふらい ぶろっこりーのおかかあえ とんじる おれんじ	カレイ 卵 生クリーム わかめ かつお節 豚肉 牛乳 ゼラチン	米 小麦粉 油 じゃがいも パン粉 砂糖	ブロッコリー 人参 えのき 大根 長葱 《ごぼう》オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	むぎちゃ ぎゅうにゅうぶりん
6	水	549	21	1.7	みーとばすた わふうさらだ かきたまじる ばなな	豚ひき肉 卵 煮干し チーズ わかめ (牛乳) じゃこ	スパゲティー 米 油	玉葱 人参 トマト しめじ にんにく レタス きゅうり コーン ピーマン バナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	むぎちゃ じゃこちーずおにぎり
7	木	559	23	2.4	ごはん やきにく そらまめのほくほくさらだ みそしる いちご	豚肉 煮干し 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 油 さつま芋	そら豆 人参 玉葱 コーン なめこ ピーマン 豆苗 にんにく いちご (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ふかしいも
8	金	567	21	2.7	こっぺばん ほうれんそうぐらたん だいこんさらだ ちゅうかすーぶ ぐれーぷふる一つ	鶏肉 牛乳 チーズ なんと かつお節 わかめ	バターロールパン 油 さつまいも ごま油 麩 バター 小麦粉 グラニュー糖	大根 きゅうり 人参 ニラ 玉葱 ほうれん草 GF (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふのらすく
9	土	481	16	2.5	びびんばふうまぜごはん わかめすーぶ ばなな	牛乳 豚ひき肉 わかめ 焼きのり	米 いりごま 砂糖 ごま油	人参 大豆もやし ほうれん草 長ねぎ パナナ (オレンジ)	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし

※都合により、献立及びおやつが変更になる場合があります。ご了承ください。