




日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	天皇の即位の日					 牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
2	木	国民の休日					
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	子どもの日 					
6	月	振替休日					
7	火	※あずきごはん ゼリー さけのさいきょうやき チンゲンサイのごまあえ ひじたまスープ	ぎゅうにゅう ミルククリーム コッパパン	米、片栗粉、ごま、三 温糖、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、卵、鶏こ ま肉、米みそ(甘み そ)、あずき(乾)	チンゲンサイ、ねぎ、た けのこ(ゆで)、にんじ ん、ひじき	
8	水	むぎいりなめし パナナ とうふバーグ にんじんとじゃこのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、砂糖、押麦、ご ま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、豚肉(肩ロー ス)、米みそ(甘み そ)、油揚げ、卵、し らす干し(半乾燥)	パナナ、切りにんじん、り んご、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、ねぎ、ごぼ う、糸こんにゃく、ひじき らす干し(半乾燥)	
9	木	バターボール(天然酵母パン) かつおのカレーピカタ オレンジ コールスローサラダ じゃがいものミルクスープ	むぎぢゃ わかめおにぎり ※しおゆでそらまめ	ロールパン、米、じゃ がいも、フレンチド レッシング(乳化 型)、小麦粉、油	牛乳、かつお(春)、 卵、脱脂粉乳、鶏が らスープ	オレンジ、キャベツ、そら まめ、たまねぎ、にんじ ん、いんげん、切りにんじ ん、きゅうり	
10	金	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ ヨーグルト	やさいじゅす こくとうホットケーキ	米、黒砂糖、メープル シロップ、マヨネーズ (スプレッド)、ごま (乾)、ごま、油	ヨーグルト(加糖)、木 綿豆腐、豚肉(肩ロー ス)、調整豆乳、無塩 バター	たまねぎ、ブロッコリー、 かぶ、かぶ・葉、ホール トマト缶詰、切りにんじん、 エリンギ、しめじ、生わか め	
11	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん はるさめサラダ ベーコンのちゅうかスープ りんご	ぎゅうにゅう メープルチーズ トースト	米、食パン、じゃがい も、はるさめ、メー プルシロップ、砂糖、ご ま油、ごま(乾)	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ベーコン、かに かまぼこ、スライス チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、キャベツ、ね ぎ、トマト、きゅう り、しょうが	
12	日						
13	月	さわらのかばやきどん チンゲンサイのナムル とうふとこんにゃくのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなごどーナッツ	ロールパン、油、片 栗粉、砂糖、グラ ニュー糖、ごま油、 ごま	牛乳、さわら、木綿 豆腐、米みそ(甘み そ)、きな粉	パナナ、チンゲンサ イ、にんじん、もや し、にら、ごぼう、刻 みのり	
14	火	とうにゅうロール ゼリー とりにくのてりやき ポテトサラダ オニオンスープ	むぎぢゃ しおこんぶおこわ ミニフィッシュ	豆乳入りソフトロー ルパン、じゃがいも、もち 米、米、マヨネーズ(ス プレッド)、砂糖、ごま (乾)、油、ごま油	鶏もも肉、ベーコ ン、ツナ油漬缶、ミニ フィッシュ(味付け小 魚)、しらす干し	たまねぎ、チンゲンサイ、 切りにんじん、きゅうり、 にんじん、ふじっこ昆布 (塩昆布)	
15	水	ゆかりまめごはん オレンジ きすのごまフライ ほうれんそうともやしのものあえ かぼちゃととうふのみそしる	ジョア トマトとベーコンの ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、パ ン粉、小麦粉、ごま、 オリーブ油、油、ごま 油、ごま(乾)、砂糖	きす、木綿豆腐、米み そ(甘みそ)、ベーコ ン、卵	オレンジ、ほうれんそう、か ぼちゃ、もやし、にんじん、 トマト、グリーンピース、切り 干しだいこん、味付けのり、 にんにく、こんぶ(だし用)	
16	木	しらすごはん キウイフルーツ ぐいあつやきたまご ひじきとさつまあげのもの ※わかたけしる	ぎゅうにゅう ヨーグルト ジャムサンド (天然酵母パン)	米、食パン、砂糖、 油、粉糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬 缶、さつま揚げ、し らす干し、かまぼこ、生 クリーム(乳脂肪)、 ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、トマト、に んじん、たけのこ、糸こ んにゃく、生わかめ、さやえん どう、ブルーベリージャム、 ねぎ、干しいたけ、ひじき	

表記→※行事・季節献立  
\* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん ヨーグルト さばのみそに なつとうとにらのネバネバあえ とうふとたまねぎのすましる	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、砂 糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛 乳、さば、木綿豆腐、 挽きわり納豆、米みそ (甘みそ)、バター、 かつお節	もやし、たまねぎ、に ら、切りにんじん、え のきたけ、しょうが	
18	土	おやこどん ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃとなめこのみそしる いちご	ぎゅうにゅう くるゴマラスク	米、食パン、マヨ ネーズ(スプレッ ド)、砂糖、黒ご ま、油	牛乳、卵、鶏こま 肉、米みそ(甘み そ)、ツナ油漬缶	いちご、たまねぎ、ブロッ コリー、かぼちゃ、もや し、にんじん、コーン缶、 なめこ、刻みのり	
19	日						
20	月	ぶたにくとたまねぎのしょうがやきどん アスパラとにんじんのごまマヨネーズ とうふとじゃがいものみそしる メロン	ぎゅうにゅう げんまいフレーク クッキー	米、じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、砂 糖、油、小町葱、粉 糖、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)、米みそ (甘みそ)、無塩パ ター、なると、卵	メロン、たまねぎ、切りに んじん、にら、ブロッ コリー、グリーンアスパラガ ス、赤ピーマン、しめじ、 しょうが	
21	火	ざっくまいごはん ゼリー さけのさいきょうやき チンゲンサイのごまあえ ひじたまスープ	やさいじゅす こくとうホットケーキ	米、黒砂糖、メープル シロップ、片栗粉、強 化米、ごま、きび(精 白粒)、三温糖、ごま 油、砂糖	さけ、卵、調整豆 乳、鶏こま肉、米み そ(甘みそ)、無塩 バター	チンゲンサイ、ねぎ、 たけのこ(ゆで)、に んじん、ひじき	
22	水	むぎいりなめし パナナ とうふバーグ にんじんとじゃこのきんぴら かぼちゃとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう てづくりアップルパイ	米、砂糖、押麦、ご ま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、米みそ(甘み そ)、卵、しらす干し (半乾燥)	パナナ、切りにんじん、り んご、かぼちゃ、たまね ぎ、葉ねぎ、糸こんにゃ く、えのきたけ、ひじき	
23	木	バターボール(天然酵母パン) かつおのカレーピカタ オレンジ コールスローサラダ じゃがいものミルクスープ	むぎぢゃ わかめおにぎり ※しおゆでそらまめ	ロールパン、米、じゃ がいも、フレンチド レッシング(乳化 型)、小麦粉、油	牛乳、かつお (春)、卵、脱脂粉 乳、鶏がらスープ	オレンジ、キャベツ、そら まめ、たまねぎ、にんじ ん、いんげん、切りにんじ ん、きゅうり	
24	金	ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミルククリーム コッパパン	米、マヨネーズ(ス プレッド)、ごま (乾)、ごま、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、木綿豆腐、 豚肉(ロース)	たまねぎ、ブロッコリー、 かぶ、かぶ・葉、ホール トマト缶詰、切りにんじん、 エリンギ、しめじ、生わか め	
25	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん はるさめサラダ ベーコンのちゅうかスープ りんご	ぎゅうにゅう メープルチーズ トースト	米、食パン、じゃがい も、はるさめ、メー プルシロップ、砂糖、ご ま油、ごま(乾)	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ベーコン、かに かまぼこ、スライス チーズ、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、キャベツ、ね ぎ、トマト、きゅう り、しょうが	
26	日						
27	月	さわらのかばやきどん チンゲンサイのナムル とうふとこんにゃくのみそしる パナナ	ぎゅうにゅう きなごどーナッツ	ロールパン、油、砂 糖、片栗粉、グラ ニュー糖、ごま、ご ま油	牛乳、さわら、木綿 豆腐、米みそ(甘み そ)、きな粉	パナナ、チンゲンサ イ、にんじん、もや し、にら、ごぼう、刻 みのり	
28	火	とうにゅうロール ゼリー とりにくのてりやき ポテトサラダ オニオンスープ	むぎぢゃ しおこんぶおこわ ミニフィッシュ	豆乳入りソフトロー ルパン、じゃがいも、もち 米、米、マヨネーズ(ス プレッド)、砂糖、ごま (乾)、油、ごま油	鶏もも肉、ベーコ ン、ツナ油漬缶、ミ ニフィッシュ(味付 け小魚)	たまねぎ、チンゲンサイ、 切りにんじん、きゅうり、 にんじん、ふじっこ昆布 (塩昆布)	
29	水	ゆかりまめごはん メロン きすのごまフライ ほうれんそうともやしののりあえ かぼちゃととうふのみそしる	ジョア トマトとベーコンの ペペロンチーノ	米、スパゲッティ、小 麦粉、パン粉、ごま、 オリーブ油、油、ごま 油、ごま(乾)、砂糖	きす、木綿豆腐、米み そ(甘みそ)、ベーコ ン、卵	メロン、ほうれんそう、か ぼちゃ、もやし、にんじん、 トマト、グリーンピース、切り 干しだいこん、味付けのり、 にんにく、こんぶ(だし用)	
30	木	しらすごはん キウイフルーツ ぐいあつやきたまご ひじきとさつまあげのもの ※わかたけしる	ぎゅうにゅう ヨーグルト ジャムサンド (天然酵母パン)	米、食パン、砂糖、 油、粉糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬 缶、さつま揚げ、し らす干し、かまぼこ、生 クリーム(乳脂肪)、 ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、トマト、に んじん、たけのこ、糸こ んにゃく、生わかめ、さやえん どう、ブルーベリージャム、 ねぎ、干しいたけ、ひじき	
31	金	ごはん ヨーグルト さばのみそに なつとうとにらのネバネバあえ とうふとたまねぎのすましる	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、砂 糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛 乳、さば、木綿豆腐、 挽きわり納豆、米みそ (甘みそ)、バター、 かつお節	もやし、たまねぎ、に ら、切りにんじん、え のきたけ、しょうが	
				エネルギー	553 kcal	鉄	2.3 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	21.2 g	カルシウム	233 mg
				脂質	16.6 g	ビタミンC	37 mg
				塩分	2.2 g	食物繊維	3.9 g

 5月が旬の食材・・・たけのこ、にら、新たまねぎ、新じゃが、アスパラガス、そらまめ、メロンなどがあります。 