



# 5月の献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			3歳未満児 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	※せきはん さわらのいそべやき さんしょくやさいのナムル バナナ はるきゃべつとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう チーズソフトパン	もち米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、卵、みそ、ささげ	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、あおのり	    <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。</p>  
2	木	パセリピラフ ※こいのぼりハンバーグ ブロッコリーのゴママヨあえ やさいのさっぱりスープ いちご	ぎゅうにゅう ※かぶとやき	米、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、パン粉、白すりごま、グラニュー糖、粉糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、バター	いちご、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、赤ピーマン、パセリ、グリーンピース	
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
5	日	こどもの日					
6	月	振替休日					
7	火	ごはん かじきのバターしょうゆソテー ひじきまめ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、生揚げ、みそ、大豆(ゆで)、バター	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ひじき	
8	水	トマトのハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ピーチカップケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚こま肉、パンタ、ハム、チーズ、鶏がらスープ	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、もも缶、きゅうり、エリンギ、しめじ、しいたけ	
9	木	ざっこくまいごはん あじのごまてりやき アスパラとはるきゃべつのサラダ ※わかたけじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう おふラスク	米、三温糖、小町麩、小麦粉、油、砂糖、雑穀米	牛乳、あじ、木綿豆腐、バター	キウイフルーツ、キャベツ、たけのこ、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ	
10	金	きつねうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、油揚げ、鶏こま肉、ツナ油漬缶(きはだ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらす干し)、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、塩昆布	
11	土	さけのさんしょくまぜごはん かぼちゃのにつけ こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、三温糖、砂糖、油	牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ	バナナ、かぼちゃ、こまつな、いちごジャム、ほうれんそう、糸こんにゃく	
12	日						
13	月	ゆかりごはん ぐいりあつやきたまご アスパラのおかかあえ オレンジ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、バター、油揚げ、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、糸こんにゃく、切り干しだいこん、生わかめ、ねぎ、干しいたけ	
14	火	とうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン はなやさいのサラダ クリームシチュー ヨーグルト	むぎちゃ たこやきふう おにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳食パン)、米、じゃがいも、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、カリフラワー、コーン缶、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	
15	水	なっとうごはん さわらのいそべやき さんしょくやさいのナムル バナナ はるきゃべつとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう チーズソフトパン	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、納豆、卵、みそ、挽きわり納豆(0~2歳)	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、あおのり	
16	木	ごはん にこちゃんハンバーグ ブロッコリーのゴママヨあえ やさいのさっぱりスープ いちご	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	米、マヨネーズ、パン粉、油、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、卵、ワインナー	いちご、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、グリーンピース	

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	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 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	ビビンパどん さつまいものよしのに ミニフィッシュ もずくスープ オレンジ	ジョア スープパスタ	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらす干し)、ほたて水煮缶、ベーコン、ハム、みそ、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、トマト、もやし、チンゲンサイ、おきなわもずく、にんじん、しょうが	  牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。  			
18	土	ツナカレーライス はるさめのちゅうかあえ なめこほうれんそうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、はるさめ、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、かにかまぼこ、無塩バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、なめこ、生わかめ				
19	日									
20	月	コーンごはん おこのみやきふうたまごやき ごぼうときゅうりのサラダ とうふとわかめのみそしる メロン	やさいジュース チーズポンデケーキ	米、白玉粉、マヨネーズ、油、白すりごま、砂糖	卵、木綿豆腐、牛乳、みそ、粉チーズ、チーズキッス、かつお節	野菜ジュース、メロン、キャベツ、ごぼう、もやし、しめじ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、生わかめ、あおのり				
21	火	ごはん かじきのバターしょうゆソテー ひじきまめ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう レーズン スティックパン	米、スティックパン、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、生揚げ、みそ、大豆(ゆで)、バター	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ひじき				
22	水	トマトのハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう おふらスク	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、小町葱、油	牛乳、豚こま肉、卵、バター、ハム、チーズ、鶏がらスープ	キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、きゅうり、エリンギ、しめじ、しいたけ				
23	木	※グリーンピースごはん あじのごまてりやき アスパラとはるさべつのサラダ ※わかたけじる ゼリー	ぎゅうにゅう ピーチカップケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、バター	キャベツ、たけのこ、もも缶、グリーンアスパラガス、にんじん、生わかめ、グリーンピース				
24	金	きつねうどん じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ※かつおおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、三温糖、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、油揚げ、鶏こま肉、かつお(春)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらす干し)、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ				
25	土	さけのさんしょくまぜごはん かぼちゃのにつけ こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、三温糖、砂糖、油	牛乳、生揚げ、さけ、卵、みそ	バナナ、かぼちゃ、こまつな、いちごジャム、ほうれんそう、糸こんにゃく				
26	日									
27	月	ゆかりごはん くいきりあつやきたまご アスパラのおかかあえ オレンジ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう セサミクッキー	米、小麦粉、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、みそ、バター、油揚げ、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、トマト、にんじん、糸こんにゃく、切り干しだいこん、生わかめ、ねぎ、干しいたけ				
28	火	とうにゅうパン(天然酵母パン) タンドリーチキン はなやさいのサラダ クリームシチュー ヨーグルト	むぎちゃ たこやきふう おにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳食パン)、米、じゃがいも、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、バター、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、カリフラワー、コーン缶、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり				
29	水	なっとうごはん さわらのいそべやき さんしょくやさいのナムル バナナ はるさべつとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう チーズソフトパン	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、さわら、納豆、卵、みそ、挽きわり納豆(0~2歳)	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、さやえんどう、あおのり				
30	木	ごはん にこちゃんハンバーグ ブロッコリーのゴママヨあえ やさいのさっぱりスープ メロン	ぎゅうにゅう ソーセージマフィン	米、マヨネーズ、パン粉、油、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、卵、ウインナー	メロン、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、グリーンピース				
31	金	ビビンパどん さつまいものよしのに ミニフィッシュ もずくスープ オレンジ	ジョア スープパスタ	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	豚ひき肉、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~2歳しらす干し)、ほたて水煮缶、ベーコン、ハム、みそ、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、トマト、もやし、チンゲンサイ、おきなわもずく、にんじん、しょうが				
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー 563/395 kcal		鉄 2.9/2.0 mg		たんぱく質 21.9/15.6 g		カルシウム 239/166 mg		
		脂質 16.9/11.9 g		ビタミンC 41/29 mg		塩分 2.2/1.6 g		食物繊維 5.1/3.6 g		

今月の季節献立は“こいのぼりハンバーグ”と“かぶと焼き”、“グリーンピースごはん”です。  
旬のグリーンピースはあさがお組さんに、さやから豆を出すお手伝いをしてもらう予定です。  
小さな豆が沢山入っている様子を見てもらいます。楽しみます。

