

# ≪5月 献立表≫

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名 (○は午後おやつ)				午後おやつ
			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	調味料	
02月	こどもの日そぼろ丼 キャベツのゆかり和え 若竹のすまし汁 行事食 オレンジ	545 21.8 17.9	七分つき米、砂糖、 ○小麦粉、○バター、 ○砂糖、○はちみつ、 ○ミルクココア	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳、○卵	オレンジ、キャベツ、にんじん、 たけのこ、さやえんどう、 こんぶ、わかめ、焼きのり	しょうゆ、みりん、 食塩、酒、 しそふりかけ	こいのぼりクッキー 牛乳
03	憲法記念日・火曜日						
04	みどりの日・水曜日						
05	こどもの日・木曜日						
06金	カレーうどん かぼちゃの天ぷら フルーツ牛乳羹	584 20.0 18.8	干しうどん、てんぷら粉、 油、砂糖、片栗粉、 ○七分つき米、○ごま、 ○砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、 ○米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 もも缶、みかん缶、しょうが、 かんでん、○ひじき、	カレールウ、 食塩、○みりん	五平餅 牛乳
07土	とりごぼろピラフ ブロッコリーのポテト焼き コンソメスープ	536 22.8 17.5	七分つき米、じゃがいも、 パン粉、バター、 ○マカロニ、○油、 ○砂糖	鶏ひき肉、牛乳、 スキムミルク、 ○牛乳、○鶏ひき肉、 ○牛ひき肉	ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、ほうれんそう、 たまねぎ、ごぼう、ピーマン、 とうもろこし、○たまねぎ、 ○にんじん、○パセリ	コンソメ、食塩、 こしょう、○食塩、 ○ケチャップ、 ○ウスターソース、 ○こしょう	ミートパスタ 牛乳
08	日曜日						
09月	たけのこと鶏肉の御飯 ツナ入り五目卵焼き 切干大根の味噌汁	512 22.6 15.7	七分つき米、砂糖、 ○マカロニ、○砂糖、 ○油	卵、ツナ油漬缶、鶏もも肉、 米みそ、油揚げ、かつお節、 ○牛乳、○きな粉	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 いんげん、ねぎ、ひじき、 切り干しだいこん、わかめ	しょうゆ、食塩、 ○食塩	マカロニきな粉 牛乳
10火	ご飯 八宝菜 春雨スープ リンゴゼリー	588 23.9 17.2	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油、○油、 ○砂糖、 ○ホットケーキミックス	豚肉、鶏むね肉、なると、 えび、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	りんごジュース、はくさい、 にんじん、ピーマン、たけのこ、 とうもろこし、にら、かんでん、 干しいたけ、しょうが、 ○パイナップル	しょうゆ、中華だし、 食塩、こしょう、酒	パインケーキ 牛乳
11水	ロールパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのツナサラダ パスタスープ	547 24.2 17.2	ロールパン、じゃがいも、 スパゲティ、砂糖、 バター、○七分つき米、 ○砂糖、○油	牛乳、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、ツナ油漬缶、 ベーコン、スキムミルク、 ○油揚げ	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、 しめじ、ピーマン、○たけのこ、 ○にんじん、○ねぎ、パセリ	ケチャップ、酢、 コンソメ、しょうゆ、 食塩、こしょう、 ○みりん、○食塩、 ○しょうゆ	筍おにぎり
12木	ご飯 アスパラガスの彩りかき揚げ 切干大根の酢の物 厚揚げとたまねぎの味噌汁	501 23.4 15.6	米、じゃがいも、 てんぷら粉、油、砂糖、 ごま、○砂糖	鶏むね肉、厚揚げ、米みそ、 かつお節、えび、○牛乳、 ○卵、○スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、 グリーンアスパラガス、 きゅうり、切り干しだいこん、 とうもろこし、 わかめ	酢、しょうゆ、食塩	プリン
13金	ご飯 鶏肉のごま味噌焼 春キャベツの和え物 かき玉汁	534 23.5 16.2	米、砂糖、ごま、片栗粉、 ○はちみつ、○バター、 ○ホットケーキミックス	鶏もも肉、鶏むね肉、卵、 米みそ、かつお節、○牛乳、 ○卵	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、こまつな、しめじ、 ねぎ、ひじき、こんぶ、 ○かぼちゃ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	かぼちゃはちみつケー キ 牛乳
14土	カレーピラフ かぼちゃのサラダ ベーコンとえのきのスープ	572 19.9 19.6	七分つき米、マヨネーズ、 バター、○バター、 ○ホットケーキミックス、 ○いちごジャム	鶏むね肉、ハム、ベーコン、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ピーマン、 えのきたけ、こまつな、ひじき	コンソメ、しょうゆ、 カレー粉、こしょう	いちご蒸しパン 牛乳
15	日曜日						
16月	ご飯 ししゃものカレー揚げ きゅうりとちくわの酢の物 麩の味噌汁	545 23.8 16.7	米、てんぷら粉、油、 焼豆、砂糖、ごま、 ○食パン、○砂糖	ししゃも、米みそ、ちくわ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	こまつな、たまねぎ、きゅうり、 切り干しだいこん、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、 こしょう、カレー粉	フレンチトースト 牛乳
17火	たけのこチャーハン ブロッコリーのナムル 豆腐の中華スープ	547 23.6 17.9	七分つき米、砂糖、 ごま油、ごま、○小麦粉、 ○砂糖、○バター、 ○ミルクココア	木綿豆腐、豚肉、卵、しらす、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	ブロッコリー、もやし、 たけのこ、にんじん、こまつな、 たまねぎ、とうもろこし、ねぎ	しょうゆ、中華だし、 食塩、こしょう	ココアクッキー 牛乳
18水	弁当日		○フランスパン、 ○バター、○砂糖	○牛乳、○きな粉			きな粉ラスク 牛乳

19	アスパラのクリームスパゲティー 木 コールスローサラダ ほうれん草と卵のスープ ぶどうゼリー	550 24.2 15.6	スパゲティー、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、バター、○七分つき米、○ごま、○油	牛乳、卵、鶏もも肉、ハム、スキムミルク、○さけ	ぶどうジュース、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、りんご、きゅうり、しめじ、アスパラガス、かんでん、にんにく、○焼きのり	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう、○酒	鮭おにぎり
20	ご飯 金 肉じゃが もやしとほうれん草の味噌汁 りんご	528 23.1 17.7	米、じゃがいも、砂糖、油、○食パン、○マヨネーズ	豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳、○ツナ油漬缶、○スキムミルク	りんご、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、○たまねぎ、○パセリ	しょうゆ、みりん	ツナマヨネーズトースト 牛乳
21	卵サンドイッチ 土 (乳児：ロールパン、キャベツオムレツ) チキンポトフ フルーツヨーグルト	543 25.3 22.1	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、○油、○ホットケーキミックス	ヨーグルト、卵、鶏もも肉、スキムミルク、○牛乳、○ウインナー、○卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もも缶、みかん缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ミニアメリカンドッグ 牛乳
22	日曜日						
23	チキンと大豆のカレーライス 月 ミモザサラダ バナナ	558 21.3 19.3	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、○いちごジャム	鶏むね肉、大豆、卵、ハム、スキムミルク、○牛乳、○スキムミルク、○ゼラチン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	カレールウ、食塩、こしょう	ストロベリーブラマンジェ
24	ご飯 火 はんぺんチーズオムレツ 春野菜のソテー コンソメスープ	575 21.7 20.3	米、じゃがいも、砂糖、○バター、○ホットケーキミックス	卵、はんぺん、鶏もも肉、ウインナー、ベーコン、スキムミルク、チーズ、○牛乳、○卵、○おから	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、○バナナ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	おからのバナナケーキ 牛乳
25	ご飯 水 白身魚のオランダ揚げ ひじきとさつま揚げの炒り煮 そうめん汁	552 22.7 17.3	米、干しそうめん、てんぷら粉、油、砂糖、○小麦粉、○砂糖、○バター	たら、大豆、さつま揚げ、油揚げ、かつお節、○牛乳、○生クリーム、○卵	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、パセリ、こんぶ、○いちご	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	いちごトライフル 牛乳
26	塩焼きそば 木 きゅうりの中華風サラダ チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト	559 24.2 16.4	干し中華めん、○小麦粉、はるさめ、砂糖、○黒砂糖、○油、ごま油	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、ハム、スキムミルク、えび、○牛乳、○卵	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、にら、とうもろこし、しょうが	酢、中華だし、しょうゆ、食塩、こしょう	黒糖蒸しパン 牛乳
27	ご飯 金 鯖の味噌煮 小松菜と卵の炒め物 麩のすまし汁	499 23.1 17.5	米、砂糖、油、焼☆、○油、○片栗粉	さば、卵、米みそ、かつお節、スキムミルク、○牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、こんぶ、しょうが、○ごぼう、○しょうが、	みりん、しょうゆ、酒、○しょうゆ、○食塩、○酒	ごぼうのから揚げ 牛乳
28	ナポリタンスパゲティー 土 具だくさんミルクスープ キャロットゼリー	573 21.3 18	スパゲティー、じゃがいも、砂糖、バター、油、○七分つき米、○砂糖、○ごま、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、スキムミルク、○豚ひき肉、○米みそ	にんじんジュース、たまねぎ、トマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しめじ、とうもろこし、まいたけ、かんでん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、○みりん	肉味噌おにぎり
29	日曜日						
30	ご飯 月 すき焼き風煮物 小松菜の納豆和え そうめん味噌汁	521 23.1 14.3	米、干しそうめん、砂糖、焼☆、油、○じゃがいも、○片栗粉、○油	豚肉、焼き豆腐、納豆、米みそ、かつお節、○牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、しらたき、えのきたけ	しょうゆ、みりん、○カレー粉、○食塩	スパイシーポテト 牛乳
31	ロールパン 火 サーモンシチュー スパゲティーのソルトサラダ オレンジ	538 24.1 15.2	ロールパン、じゃがいも、スパゲティー、油、○七分つき米、○砂糖、○ごま	牛乳、さけ、ハム、スキムミルク、○油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり	食塩、こしょう、シチューミックス、○しょうゆ、○みりん	きつねおにぎり

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大一米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品