

5 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 土	ごはん かぶのみそ汁 肉じゃが もやしの和え物 バナナ	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ	バナナ もやし かぶ にんじん たまねぎ しらたき こまつな ブルーベリージャム ごぼう かんてん	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	麦茶 ブルーベリーバナナコッタ
6 木	こどもの日メニュー おいなり風ちらし寿司 麩のすまし汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 りんご	米 砂糖 麩 ホットケーキミックス	牛乳 さば 油揚げ 生クリーム	りんご にんじん えのきたけ しいたけ ごま のり	だし汁 酢 しょうゆ 塩	牛乳 こいのぼりケーキ
7 金	ごはん もやしのみそ汁 新ごぼうとたけのこの煮物 春キャベツの酢の物 オレンジ	米 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ みそ しらす干し 煮干し かつお節	オレンジ にんじん キャベツ もやし だいこん たけのこ ごぼう きゅうり しいたけ ごま わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚
8 土	焼きそば わかめスープ もやしの中華風和え物 バナナ	焼きそばめん 米 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 煮干し	バナナ キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン 塩こんぶ わかめ あおのり	ソース 酢 しょうゆ 塩	麦茶 昆布おにぎり 小魚
10 月	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根のサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 さけ みそ	グレープフルーツ きゅうり にんじん 切り干しだいこん こまつな	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	牛乳 フライドポテト
11 火	春キャベツとしらすの和風スパゲティ トマトスープ かぼちゃのサラダ バナナ	米 スパゲティ パター マヨネーズ ごま油 砂糖	牛乳 しらす干し	キャベツ バナナ たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり トマト にんじん コーン ひじき のり	だし汁 しょうゆ コンソメ 酒 塩	麦茶 ひじきごはん
12 水	ごはん わかめスープ たらの甘酢あんかけ はるさめサラダ オレンジ	米 食パン 小麦粉 はるさめ パター 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 たら 豆乳	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ キャベツ ごま わかめ しょうが にんにく	ケチャップ 酢 しょうゆ コンソメ 塩 だし汁	牛乳 メロンパン風トースト
13 木	麻婆豆腐丼 中華スープ もやしとわかめのナムル りんご	米 片栗粉 押麦 ごま油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 みそ	にんじん たまねぎ りんご もやし バナナ ねぎ チンゲンサイ ごま わかめ しょうが	しょうゆ 酒 コンソメ 塩	麦茶 バナナヨーグルト
14 金	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き そら豆のポテトサラダ バナナ	米 じゃがいも 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ	そらめめ にんじん たまねぎ きゅうり マーマレードジャム コーン あおのり	しょうゆ 塩 コンソメ	牛乳 青のりトースト
15 土	鶏の照焼き丼 豆腐のみそ汁 小松菜ともやしのあえ物 キウイフルーツ	さつまいも 米 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな キウイフルーツ もやし ねぎ のり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 スイートポテト
17 月	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらのごまみそ焼 キャベツの昆布和え りんご	米 焼きそばめん 砂糖	牛乳 さわら 豆腐 豚肉 みそ かつお節	りんご キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ごま 塩こんぶ わかめ	だし汁 ソース しょうゆ みりん 塩	麦茶 焼きそば
18 火	パン コンソメスープ ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ バナナ	米 ロールパン 油 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ツナ缶	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん もやし トマト コーン にんにく	ケチャップ 酢 酒 コンソメ 塩	麦茶 わかめごはん
19 水	ごはん 小松菜のすまし汁 さけのパン粉焼き 白菜のみそ和え オレンジ	米 マカロニ パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ	オレンジ キャベツ はくさい こまつな トマト たまねぎ しめじ にんじん ごま	だし汁 ケチャップ しょうゆ ソース 塩	牛乳 トマトソースマカロニ
20 木	あじのかば焼き丼 しめじのみそ汁 キャベツとちくわの和え物 バナナ	米 食パン 片栗粉 バター 砂糖 押麦	牛乳 あじ ちくわ みそ 油揚げ	バナナ キャベツ にんじん はくさい しめじ ごま しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 シュガートースト
21 金	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 りんご	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ 大豆	りんご だいこん にんじん ひじき わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 青のり粉ふき芋
22 土	ごはん じゃがいものみそ汁 大根の中華風煮物 小松菜のおかか和え りんご	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 みそ さけ 煮干し かつお節	こまつな りんご だいこん にんじん れんこん ほうれんそう ねぎ ごま	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 さけごまおにぎり 小魚
24 月	ごはん たまねぎのすまし汁 さばのみそ煮 キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 うどん ごま油 砂糖	牛乳 さば みそ かつお節	キャベツ オレンジ もやし ほうれんそう キャベツ たまねぎ しめじ にんじん しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	麦茶 焼きうどん
25 火	ジャージャーうどん 野菜スープ キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 煮干し かつお節	バナナ にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ごま	しょうゆ 酒 酢 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
26 水	ごはん ほうれん草のみそ汁 さばのおろし煮 もやしの納豆和え りんご	さつまいも 米 砂糖	牛乳 さば 納豆 みそ 油揚げ かつお節	だいこん キャベツ りんご もやし ほうれんそう にんじん こまつな しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ふかし芋
27 木	おたんじょうび会 ドリア風ライス コンソメスープ マカロニサラダ バナナ	米 ホットケーキミックス 砂糖 スパゲティ 油 マヨネーズ パター	牛乳 豆乳 生クリーム チーズ 鶏ひき肉	バナナ にんじん たまねぎ りんご コーン トマト パセリ	ケチャップ コンソメ ソース 塩	牛乳 りんごケーキ
28 金	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ バナナ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油 押麦	牛乳 豚肉	たまねぎ バナナ ぶどうジュース キャベツ にんじん ほうれんそう コーン きゅうり かんてん	カレールー コンソメ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ワエハース
29 土	豚丼 玉ねぎのみそ汁 ほうれん草のごま和え バナナ	米 油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	たまねぎ バナナ もやし ほうれんそう ねぎ コーン ごま にんじん にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 ポップコーン
31 月	ごはん キャベツのみそ汁 さわらのごま照り焼き 大根と厚揚げのどろみ煮 グレープフルーツ	米 麩 油 砂糖 片栗粉	牛乳 さわら 厚揚げ みそ きな粉	グレープフルーツ だいこん しめじ キャベツ にんじん ごま	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 お麩ラスク

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
 ※昼食時は麦茶の提供があります。  
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	512
たんぱく質(g)	19.3
脂質(g)	13.9
炭水化物(g)	72.1
食塩相当量(g)	2.0