

5 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	木	ゼリー	野菜入つくね 生揚げのみそ炒め	ワカメスープ バナナ	牛乳 柏餅風どらやき	535 639	20.4 25.3	14.9 19.2	鶏挽肉 人参 玉葱 れんこん 卵 わかめ 葱 春雨 ビーマン
2	金	麦茶 ブルーーン	五目豆腐 小松菜お浸し	紅白煮 オレンジ	麦茶 おかかチーズおにぎり	408 483	13.3 16.6	7.1 8.7	豚肉 豆腐 人参 筍 にら じゃが芋 小松菜
3	土		憲法記念日						
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日						
7	水	チーズ	鮭のカレーパン粉焼き キャベツおかかあえ	マカロニフレンチサラダ	牛乳 せんべい	462 534	20.7 22.8	17.0 17.5	鮭 胡瓜 人参 コーン キャベツ マカロニ
8	木	麦茶 ビスケット	チキンカツ ひじき煮付け	ビーマン炒め オレンジ	牛乳 卵サンド	542 641	22.7 28.3	23.0 26.7	鶏肉 卵 ビーマン ツナ ひじき 人参 油揚げ
9	金	麦茶 かぼちゃボーロ	豆腐ハンバーグ デュー 人参グラッセ	ほうれん草とコーンのソ	牛乳 みそポテト	497 597	17.3 21.7	18.7 21.1	豚挽肉 豆腐 卵 玉葱 じゃが芋 ほうれん草 コーン 人参
10	土	ゼリー	付け合わせパン ソーセージ	牛乳	麦茶 きなこせんべい	329 338	12.1 12.2	13.9 15.6	ゼリー 食パン ジャム 牛乳 ソーセージ せんべい
12	月	ヨーグルト	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ わかめキャベツサラダ	牛乳 オレンジスコーン	538 640	18.4 21.4	18.1 22.8	豚肉 玉葱 じゃが芋 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
13	火	麦茶 クラッカー	鶏肉のみそ焼き ほうれん草とえのきの磯和え	切干大根煮付け バナナ	牛乳 レーズン蒸しぼん	491 584	18.6 23.5	14.9 17.3	鶏肉 切干大根 しらたき 油揚 げ 人参 ほうれん草 えのき
14	水	バナナ	ホキの中華風 春雨中華サラダ	ニラ玉スープ オレンジ	牛乳 ほうれん草ドーナツ	501 562	19.1 23.4	15.6 18.6	ホキ 葱 卵 にら 豆腐 春雨 人参 もやし オレンジ
15	木	牛乳 せんべい	豚肉のカレーソーテー キャベツとちくわの浸し	がんもどき煮	ヨーグルト ウエハース	454 458	21.5 21.6	16.6 14.7	豚肉 玉葱 がんもどき キャベツ 竹輪 人参
16	金	チーズ	肉団子甘辛煮 かぼちゃの煮付け	野菜ソーテー	牛乳 マカロニ安倍川	574 679	20.8 23.2	20.3 22.0	豚挽肉 人参 玉葱 卵 キャベツ もやし かぼちゃ
17	土	麦茶 たまごボーロ	コッペパン バナナ	牛乳	ヨーグルト	622 715	15.5 17.3	25.8 30.9	たまごぼーろ パン 牛乳 バナナ ヨーグルト
19	月	麦茶 ビスケット	発芽玄米ごはん 大根とわかめの味噌汁	ツナ入り厚焼き卵 野菜ナムル バナナ	牛乳 フランスパン	487 573	18.6 22.9	16.5 18.7	人参 玉葱 ツナ 卵 油揚げ 大 根 わかめ にら ほうれん草 も やし
20	火	麦茶 ブルーーン	豆腐ナゲット 味付け芋	ほうれん草の磯香あえ オレンジ	牛乳 小松菜カップケーキ	359 413	14.0 17.5	14.9 18.7	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 ほうれん草 えのき キャベツ
21	水	麦茶 野菜ウエハース	あじの南部焼き ドレッシング漬け	ソーセージスープ トマト	ヨーグルトあえ	373 441	15.4 18.8	8.0 8.6	あじ じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 かぶ 胡瓜 トマト バナナ
22	木	麦茶 クラッカー	鶏肉のさっぱり煮 大根と小松菜の煮物	にんじんサラダ バナナ	牛乳 焼きそば	500 595	18.2 22.8	19.0 22.4	鶏肉 葱 人参 もやし 大根 小松菜 ツナ バナナ キャベツ
23	金	麦茶 たまごボーロ	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のナムル	春雨の酢の物	牛乳 サブレ	420 490	16.0 20.0	14.8 18.1	豚肉 玉葱 春雨 胡瓜 人参 もやし 青梗菜 油揚げ
24	土	麦茶 野菜ウエハース	和風スパゲティ トマト	小松菜と人参のお浸し	牛乳 お魚せんべい	266 302	11.0 13.3	7.2 8.2	スパゲッティ 人参 玉葱 ツナ しめじ えのき 小松菜 トマト
26	月	オレンジ	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめサラダ	牛乳 ブルーノックッキー	509 610	16.8 20.8	17.9 22.7	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 しらす
27	火	牛乳 せんべい	鶏肉の変わり焼き 塩かぼちゃ	切り干し大根のナムル	麦茶 きつねおにぎり	474 502	17.9 18.0	12.6 10.1	鶏肉 切干大根 ほうれん草 人参 かぼちゃ 油揚げ
28	水	麦茶 かぼちゃボーロ	めかじきのチリソース 春雨スープ	ビーマン炒め煮 バナナ	牛乳 黒パン	508 610	21.7 26.9	14.0 15.0	かじき ビーマン 人参 じゃが芋 玉葱 春雨 卵
29	木	麦茶 ブルーーン	ちくわの磯辺あげ かぶのサラダ	いり豆腐	牛乳 バナナ	488 581	18.5 23.1	16.0 19.8	竹輪 卵 豆腐 豚挽肉 じゃが芋 人参 かぶ ツナ 胡瓜
30	金	チーズ	コーンピラフ 一口カツ 汁 小松菜磯和え	じゃが芋とわかめの味噌 すいか	麦茶 かぼちゃケーキ	437 478	15.6 14.9	18.3 17.7	豚挽肉 玉葱 コーン 豚ヒレ 卵 じゃが芋 わかめ 葱 小松菜
31	土	麦茶 せんべい	コッペパン バナナ	牛乳	ゼリー	615 725	13.1 15.8	25.7 30.7	野菜ウエハース パン 牛乳 バナナ ゼリー

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。