

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]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当 量	主な食材
1	金	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	532 635	20.1 25.0	14.9 19.1	1.5 1.8	鶏挽肉 人参 玉葱 れんこん わかめ 生揚げ ビーマン バナナ
2	土	麦茶 野菜ウエハース	コッペパン バナナ	牛乳	ゼリー	615 725	13.1 15.8	25.7 30.7	0.9 1.1	こっぺぱん 牛乳 バナナ
4	月		みどりの日							
5	火		こどもの日							
6	水		振替休日							
7	木	チーズ	鮭のカレーパン粉焼き マカロニフレンチサラダ	ピーマン炒め	牛乳 せんべい	491 573	21.8 24.0	19.8 21.1	1.4 1.3	さけ マカロニ 胡瓜 人参 コーン ピーマン ツナ
8	金	麦茶 ビスケット	チキンカツ キャベツおかかあえ	ひじき煮付け	牛乳 卵サンド	501 589	21.6 26.9	19.8 22.5	1.1 1.6	鶏肉 キャベツ ひじき 人参 油揚げ
9	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	1.2 1.3	食パン いちごジャム 牛乳
11	月	麦茶 かぼちゃポーロ	豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	ポイル人参	牛乳 ポテトのソース炒め	411 492	15.8 19.9	15.2 16.7	1.4 1.5	豚挽肉 豆腐 玉葱 ほうれん草 コーン 人参
12	火	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	538 641	18.4 21.4	18.1 22.8	1.9 2.2	豚肉 玉葱 じゃが芋 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
13	水	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	牛乳 レーズン蒸しぱん	472 561	18.4 23.2	14.9 17.2	1.0 1.1	鶏肉 切干大根 しらたき 油揚げ 人参 ほうれん草 えのき
14	木	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	491 549	18.9 23.1	15.4 18.3	1.5 1.8	ほき 葱 卵 にら 豆腐 春雨 人参 もやし オレンジ
15	金	牛乳 せんべい	豚肉のカレーソテー 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 21.7	16.4 14.5	1.1 1.4	豚肉 玉葱 がんもどき キャベツ 竹輪 人参
16	土	麦茶 たまごポーロ	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	1.0 1.2	こっぺぱん 牛乳 バナナ
18	月	チーズ	肉団子甘辛煮 かぼちゃの煮付け	野菜ソテー	牛乳 マカロニ安倍川	573 678	20.9 23.3	20.2 21.7	1.2 1.0	豚挽肉 ビーマン 玉葱 キャベツ 人参 もやし かぼちゃ
19	火	麦茶 ビスケット	発芽玄米ごはん 汁 ツナ入り厚焼き卵	大根と油揚げの味噌 野菜ナムル	牛乳 フランスパン	485 570	18.7 22.9	16.5 18.7	1.6 2.0	玉葱 ツナ 卵 大根 油揚げ にら 人参 ほうれん草 もやし バナナ
20	水	麦茶 ブルーーン	豆腐ナゲット ほうれん草の磯香あえ	味付け芋	牛乳 小松菜カップケーキ	351 403	13.9 17.2	14.9 18.7	0.7 1.0	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 ほうれん草 えのき キャベツ ごま じゃが芋
21	木	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	370 437	15.3 18.6	8.0 8.6	1.0 1.3	あじ じゃが芋 玉葱 キャベツ かぶ 魚肉ソーセージ 胡瓜 人参 トマト
22	金	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	牛乳 焼きそば	481 573	18.0 22.6	19.0 22.3	1.9 2.2	鶏肉 葱 人参 もやし 大根 小松菜 ツナ
23	土	麦茶 せんべい	和風スパゲティ 小松菜と人参のお浸し	トマト	牛乳 お魚せんべい	265 301	11.1 13.4	7.2 8.2	0.9 1.1	スパゲティ 玉葱 ツナ しめじ えのき 小松菜 人参 トマト
25	月	麦茶 たまごポーロ	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	419 489	15.9 19.9	14.8 18.1	0.5 0.8	豚肉 玉葱 春雨 胡瓜 人参 青梗菜 油揚げ もやし
26	火	オレンジ	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめサラダ	牛乳 ブルーンクッキー	510 611	16.8 20.7	17.9 22.7	2.0 2.3	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 しらす トマト
27	水	牛乳 せんべい	鶏肉の変わり焼き 切り干し大根のナムル	塩かぼちゃ	麦茶 きつねおにぎり	473 501	17.9 18.0	12.5 9.9	1.2 1.3	鶏肉 切干大根 ほうれん草 人参 かぼちゃ
28	木	麦茶 かぼちゃポーロ	めかじきのチリソース 春雨スープ	ピーマン炒め煮 バナナ	牛乳 黒パン	508 610	21.7 26.9	14.0 15.0	1.4 1.8	かじき ビーマン 人参 じゃが芋 玉葱 春雨 魚肉ソーセージ バナナ
29	金	チーズ	コーンピラフ 磯和え じゃが芋とわかめの味噌汁	一口カツ 小松菜 すいか	麦茶 かぼちゃケーキ	436 477	15.6 14.9	18.2 17.6	1.3 1.3	豚挽肉 玉葱 コーン 豚ヒレ じゃが芋 わかめ 小松菜 すいか
30	土	麦茶 野菜ウエハース	冷やしたぬきうどん バナナ	生揚げ甘辛煮	麦茶 きなこせんべい	274 295	8.3 10.0	6.2 5.9	2.1 2.6	うどん 胡瓜 人参 生揚げ バナナ

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。