

5 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質(飽和) 食塩相当量
		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		
01 金	ごはん アスパラのスープ 鶏肉の青のりマヨ焼き ブロッコリーのこまサラダ オレンジ	米 ポップコーン マヨネーズ オリーブ油 ごま	牛乳 鶏肉	オレンジ にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラガス しめじ あおのり	コンソメ 塩	牛乳 ポップコーン	576.5(473.9) 19.7(17.0) 23.6(20.6) 2.0(1.6)
02 土	中華丼 わかめ中華スープ きゅうりとツナのサラダ ハナナ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 ツナ 牛乳	バナナ はくさい にんじん コーン きゅうり ねぎ わかめ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 塩 中華だし 素 だし汁	麦茶 昆布おにぎり	552.7(452.4) 13.8(12.6) 11.7(11.8) 1.9(1.5)
07 木	ごはん えのきのすまし汁 さわらのごま照り焼き 刻み昆布の煮物 オレンジ	米 マカロニ 黒砂糖 ごま 砂糖	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ きな粉	オレンジ にんじん えのきたけ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 マカロニきな粉	560.6(443.1) 24.3(19.4) 15.6(13.4) 2.0(1.6)
08 金	ごはん コンソメスープ ひじきのミートローフ キャベツのおかかマヨサラダ バナナ	米 焼きそばめん マヨネーズ 片栗粉 油	豆腐 豚ひき肉 豚肉 かつお節 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン ひじき	ソース ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩	麦茶 焼きそば	559.3(453.6) 16.6(14.1) 17.3(15.3) 2.5(2.0)
09 土	わかめうどん 小松菜とにんじんのこま和え バナナ	うどん 米 砂糖 ごま	鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	バナナ もやし にんじん だいこん こまつな ねぎ わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 青のりチーズおにぎり	442.4(389.1) 17.7(15.8) 8.0(8.3) 1.9(1.6)
11 月	ごはん なめこのみそ汁 かじきの照り焼き アスパラこじゃこのあえ物 オレンジ	米 食パン 砂糖 バター ごま油	牛乳 かじき 豆腐 みそ しらす	オレンジ キャベツ なめこ アスパラガス ねぎ にんじん	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 シュガートースト	499.8(401.1) 21.9(17.7) 13.8(12.2) 1.9(1.4)
12 火	きのこカレーうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油	豚肉 生揚げ 牛乳	バナナ にんじん キャベツ ねぎ しめじ えのきたけ グリンピース コーン	だし汁 カレールウ みりん しょうゆ 酢 塩	麦茶 グリンピースごはん	544.5(456.2) 16.9(15.1) 12.1(11.9) 2.4(2.0)
13 水	ごはん こまつなのすまし汁 鶏肉のこまみそ焼 ちやしとツナのこま酢あえ オレンジ	米 ホットケーキミックス 黒砂糖 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 油揚げ	もやし オレンジ にんじん こまつな きゅうり	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	牛乳 黒糖蒸しパン	510.5(401.5) 21.1(16.9) 12.2(11.0) 1.8(1.4)
14 木	ごはん 麩のすまし汁 さばのみそ煮 白菜の海苔あえ ハナナ	米 ごま 砂糖 麩 ごま油	さば しらす みそ 牛乳	バナナ はくさい にんじん きゅうり えのきたけ のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	麦茶 じゃこごまごはん	500.9(397.4) 18.2(14.9) 9.4(8.9) 1.9(1.4)
15 金	ごはん 小松菜のすまし汁 肉じゃが 納豆和え オレンジ	フライドポテト 米 じゃがいも しらす 油 砂糖	牛乳 豚肉 納豆	もやし オレンジ たまねぎ こまつな にんじん	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 フライドポテト	583.2(464.3) 17.3(14.4) 17.9(15.5) 1.8(1.3)
16 土	トマトスバゲッティー たまねぎのスープ キャベツとツナのサラダ ハナナ	スバゲッティ 食パン マヨネーズ	鶏肉 ツナ 牛乳	バナナ たまねぎ キャベツ トマト しめじ にんじん コーン	ケチャップ コンソメ 塩	麦茶 ツナマヨごはん	519.1(446.8) 22.2(19.5) 13.2(12.5) 2.1(1.7)
18 月	ごはん たまねぎのスープ さばのコンマヨネーズ焼き 白菜とにんじんのサラダ ハナナ	米 さつまいも マヨネーズ オリーブ油 砂糖	牛乳 さけ チーズ	バナナ はくさい にんじん きゅうり たまねぎ コーン	コンソメ 酢 塩	牛乳 ふかしもち	526.1(428.2) 18.7(15.3) 14.4(13.1) 2.1(1.7)
19 火	和風あんかけ丼 ねぎのみそ汁 もやしときゅうりのゆかり和え オレンジ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ	ぶどうジュース もやし オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ かんてん しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ぶどうゼリー	515.8(340.7) 16.8(14.2) 13.0(11.5) 2.0(1.4)
20 水	味噌ラーメン もやしとわかめのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 みそ 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こんぶ わかめ	中華だし 素 しょうゆ	麦茶 昆布おにぎり	421.4(340.1) 12.9(11.1) 5.7(6.3) 1.5(1.2)
21 木	ごはん コーンのスープ さけのパン粉焼き マカロニサラダ オレンジ	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ パン粉 油	牛乳 さけ	オレンジ にんじん たまねぎ きゅうり コーン あおのり	ソース 塩 コンソメ	牛乳 のり塩ポテト	527.5(430.9) 20.6(16.9) 14.0(12.8) 1.8(1.4)
22 金	ごはん かぼちゃのみそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜の海苔あえ ハナナ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	鶏肉 みそ 油揚げ しらす 牛乳	バナナ はくさい かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース のり しょうが	だし汁 ケチャップ しょうゆ 酢 みりん 塩	麦茶 ケチャップライス	572.3(446.2) 18.8(15.2) 12.5(11.0) 1.9(1.4)
23 土	ねぎ豚丼 しめじのみそ汁 小松菜ともやしの和え物 ハナナ	米 ごま油 砂糖	豚肉 さけ みそ 牛乳	バナナ にんじん こまつな もやし しめじ たまねぎ ねぎ コーン	だし汁 酒 しょうゆ 中華だし 素 塩	麦茶 さけおにぎり	528.4(462.0) 22.4(20.0) 9.3(10.3) 2.1(1.7)
25 月	ツナとトマトのスバゲッティー にんじんのスープ フレンチサラダ オレンジ	米 スバゲッティ 油 オリーブ油 ごま油	ツナ缶 しらす かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ オレンジ トマト キャベツ きゅうり コーン ねぎ	ケチャップ 酢 しょうゆ 塩 コンソメ	麦茶 じゃこ混ぜごはん	471.7(374.7) 12.9(11.1) 7.3(7.6) 1.5(1.1)
26 火	ごはん みつばのすまし汁 さわらのみそ照り焼き ひじきの煮物 ハナナ	米 麩 オリーブ油 砂糖	牛乳 さわら チーズ 油揚げ みそ 大豆	バナナ にんじん えのきたけ みつば ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 お麩チーズラスク	520.9(418.4) 23.9(19.3) 15.5(13.6) 2.4(1.8)
27 水	ごはん ジュリエンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ハナナ	米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 いちごジャム マーマレード	ヨーグルト 鶏肉 牛乳	バナナ にんじん きゅうり コーン キャベツ セロリ	コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 いちごヨーグルト	525.2(417.8) 20.3(14.5) 12.9(11.6) 2.0(1.5)
28 木	パン かぶのスープ チーズパンハーク コールスローサラダ オレンジ	ロールパン 油 ホットケーキミックス 砂糖 片栗粉 マヨネーズ バター	牛乳 豚ひき肉 ホイップクリーム 鶏ひき肉 チーズ	キャベツ オレンジ にんじん たまねぎ コーン かぶ しめじ	ケチャップ コンソメ 塩 酢 こしょう	牛乳 ココアバナナケーキ	575.3(477.6) 20.1(16.9) 25.8(21.5) 2.3(1.9)
29 金	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 ハナナ	米 砂糖 ごま	さば 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん ねぎ 切り干しだいこん わかめ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	麦茶 ゆかりごはん	559.5(441.4) 19.3(15.9) 10.7(10.0) 2.0(1.5)
30 土	あんかけ焼きそば はくさいのスープ もやし中華和え オレンジ	焼きそばめん 米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	豚肉 牛乳	はくさい にんじん もやし オレンジ コーン たまねぎ こまつな しめじ	中華だし 素 酢 しょうゆ 塩	麦茶 こま塩おにぎり	543.2(448.4) 16.1(14.1) 7.4(7.7) 2.2(1.7)

※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)	528
たんぱく質(g)	18.8
脂質(g)	13.2
食塩相当量(g)	2.0