

5月 給食献立表



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。

献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



1, 8, 18, 22 日はふりかけが出ます

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とわかめのすまし汁 青のりふりかけ	牛乳 きつねごはん	熱量 383	480	kcal	高野豆腐 豚肉 みそ わかめ 青のり 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん ふ 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ	
2 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 あおなと玉ねぎのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 125	274	kcal	豚肉 みそ 牛乳 	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにゃく 玉ねぎ グリンピース 小松菜	
4月 5火 6水	4日 みどりの日、5日 こどもの日、6日 振替休日									
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 326	438	kcal	豚肉 きな粉 ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん マカロニ じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん ちんげんさい オレンジジュース	
8 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め そうめんとうほうれん草のすまし汁 けずり節ふりかけ	乳飲料 しらす チャーハン	熱量 375	474	kcal	豚肉 生揚げ 粉チーズ 青のり しらす干し 牛乳 乳飲料	油 さとう そうめん 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん ほうれん草 長ねぎ	
9 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが にんじんともやしのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 144	289	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし	
11 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 青梗菜のスープ 	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 372	471	kcal	鶏肉 ベーコン ツナ水煮 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ にんじん グリンピース ちんげんさい	
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆで野菜 キャベツと人参のスープ	乳飲料 磯風味ポテ ト	熱量 340	449	kcal	豚肉 スキムミルク いりこ 青のり ヨーグルト 乳飲料	油 卵 パン粉 揚げ油 じゃがいも さとう 米	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	
13 水	牛乳 ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜のおひたし 玉ねぎと大根のみそ汁	乳飲料 ジャム付き パン	熱量 298	413	kcal	鶏肉 粉チーズ のり 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料	パン粉 油 パン いちごジャム 米	パセリ にんにく 小松菜 大根 玉ねぎ	
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き キャベツのけずり節和え 豆腐とえのきだけのすまし汁	牛乳 かしわうどん	熱量 339	447	kcal	さわら みそ けずり節 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	さとう 乾麺 米	キャベツ えのきだけ 長ねぎ ほうれん草	
15 金	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもと わかめのみそ汁	牛乳 アムスメロ ン、せんべ い、ビスケッ ト	熱量 341	447	kcal	卵 豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 さとう 春雨 じゃがいも せんべい 米 ビスケット	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ アムスメロン	
16 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと にんじんのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 145	290	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん	

日	乳児	乳 児 幼 児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
18 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とわかめのすまし汁 青のりふりかけ	牛乳 きつねごはん	熱量 383	480	kcal	高野豆腐 豚肉 みそ わかめ 青のり 油揚げ 牛乳	油 さとう でんぷん ふ 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	マーボー豆腐 じゃが芋としめじのスープ 	牛乳 かやくごはん	熱量 401	498	kcal	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ 乳飲料 ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ぶなしめじ
20 水	牛乳 ごはん	魚の竜田揚げ 小松菜のけずり節和え なすとたまねぎのみそ汁	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 356	441	kcal	かじきまぐろ けずり節 みそ チーズ 乳飲料	揚げ油 でんぷん クラッカー いちごジャム 米	しょうが 小松菜 にんじん なす 玉ねぎ
21 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	豚肉のカレー煮 じゃがいもと青梗菜のスープ	牛乳 マカロニあ べかわ	熱量 326	438	kcal	豚肉 きな粉 ヨーグルト 牛乳	油 さとう でんぷん マカロニ じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん ちんげんさい オレンジジュース
22 金	牛乳 ごはん	生揚げのケチャップ炒め そうめんとほうれん草のすまし汁 けずり節ふりかけ	牛乳 しらす チャーハン	熱量 375	474	kcal	豚肉 生揚げ 粉チーズ 青のり しらす干し 牛乳 乳飲料	油 さとう そうめん 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん ほうれん草 長ねぎ
23 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが にんじんともやしのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 144	289	kcal	豚肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース もやし
25 月	牛乳 ごはん	鶏肉とじゃがいものトマト煮 青梗菜のスープ 	牛乳 ツナそぼろ ご飯	熱量 372	471	kcal	鶏肉 ベーコン ツナ水煮 牛乳	小麦粉 油 じゃがいも さとう バター 米	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ にんじん グリーンピース ちんげんさい
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ミートローフ ゆで野菜 キャベツと人参のスープ	牛乳 磯風味ポテ ト	熱量 340	449	kcal	豚肉 スキムミルク いりこ 青のり ヨーグルト 乳飲料	油 卵 パン粉 揚げ油 じゃがいも さとう 米	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ
27 水	牛乳 ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 小松菜のおひたし 玉ねぎと大根のみそ汁	牛乳 ジャム付き パン	熱量 298	413	kcal	鶏肉 粉チーズ のり 油揚げ みそ 牛乳 乳飲料	パン粉 油 パン いちごジャム 米	パセリ にんにく 小松菜 大根 玉ねぎ
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	さわらのみそ焼き キャベツのけずり節和え 豆腐とえのきだけのすまし汁	牛乳 かしわうどん	熱量 339	447	kcal	さわら みそ けずり節 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 乳飲料 牛乳	さとう 乾麺 米	キャベツ えのきだけ 長ねぎ ほうれん草
29 金	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 じゃがいもと わかめのみそ汁	牛乳 アムスメロ ン、せんべ い、ビスケッ ト	熱量 341	447	kcal	卵 豚肉 わかめ みそ 牛乳	油 さとう 春雨 じゃがいも せんべい 米 ビスケット	しょうが たけのこ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ アムスメロン
30 土	牛乳 ごはん	豚肉のケチャップ煮 じゃがいもと にんじんのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 145	290	kcal	豚肉 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ さやいんげん にんじん
お 誕 生 会	牛乳	チキンライス 鮭のムニエル 湯通しキャベツ コーンスープ 	牛乳 クッキートー スト	熱量 686	615	kcal	鶏肉 鮭 卵 牛乳 乳飲料	米 バター 小麦粉 油 パン さとう	玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ