

令和元年



5月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
							脂質	塩分	脂質	塩分
1	水	♪休園♪(天皇即位の日)								
2	木	♪休園♪								
3	金	♪休園♪(憲法記念日)								
4	土	♪休園♪(みどりの日)								
5	日	♪休園♪(こどもの日)								
6	月	♪休園♪(振替休日)								
7	火	黒米ごはん・切干大根のみそ汁 さばの塩焼き・ひじきと大豆の煮物・バナナ	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	そば・大豆・ひじき・さつまあげ・高野豆腐・黒干し・豆乳	キャベツ・にんじん・グリーンピース・バナナ・干しいたけ・かぼちゃ・切干大根	米・じゃが芋・ホットケーキミックス・米油	593	22	502	18
							12	2.1	9.8	1.7
8	水	♪こどもの日メニュー♪ちらし寿司・花巻のすまし汁 鶏のからあげ・ブロッコリー・いちご	ふかし芋・麦茶	鶏肉・鶏肉ソーセージ・豆腐・わかめ・白ごま・卵	にんじん・干しいたけ・きゅうり・しょうが・ブロッコリー・いちご	米・鮭・米油・片栗粉・さつま芋	562	20.7	468	17
							14	2.3	11	1.8
9	木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・あじフライ タルタルソースかけ・中華和え・キウイフルーツ	米粉パン・麦茶	わかめ・あじ・卵・ごま・黒干し・高野豆腐・鶏肉ソーセージ・鰹天	玉ねぎ・人参・きゅうり・もやし・パセリ・キウイフルーツ	米・米油・醤油・ごま油・小麦粉・パン粉・米粉	583	21	470	17
							16	2.1	12	1.7
10	金	グリーンピースごはん・春キャベツのみそ汁 ちくわのカレー風味あげ・じゃこじゃが・チーズ	野菜ゼリー・するめ 麦茶	油揚げ・ちくわ・ちりめんじゃこ・チーズ・鰹天・スルメ	グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・コーン・干しいたけ・野菜ジュース	米・米油・じゃが芋・小麦粉	545	19	464	16
							13	2.7	12	2.4
11	土	わかめごはん・春野菜のポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 麦茶	わかめ・ウィンナー・ベーコン・卵	大根・人参・ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがいも	480	14	400	12
							14	2	12	1.7
12	日	♪休園♪								
13	月	高野豆腐のふわふわ卵丼・ウィンナー入野菜スープ 春キャベツと切干大根のゆかりあえ・バナナ	おにぎり 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・ウィンナー・黒干し・ちくわ	にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・バナナ・きゅうり・キャベツ・コーン・切干大根・しそ	米・米油	584	18	498	15
							9.1	2	7.4	1.7
14	火	黒米ごはん・ほうれん草のみそ汁 鮭のレモン蒸し・ポテトサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶	油揚げ・煮干し・鮭・鶏肉ソーセージ・ヨーグルト	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・あかぬい・パイナップル・キウイフルーツ・バナナ・レモン	米・小麦粉・じゃが芋・マカロニ	561	21	351	15
							18	1.9	8.3	1.1
15	水	ごはん・コーンスープ・チキンピカタ かぼちゃサラダ・オレンジ	あんサンドイッチ 麦茶	鶏肉・卵・わかめ・バター・生クリーム・あんこ・ハム	コーン・玉ねぎ・きゅうり・コーン・レーズン・かぼちゃ・オレンジ	米・小麦粉・米油・食パン・マカロニ	577	6	428	18
							13	1.8	8.3	1.2
16	木	黒米ごはん・わかめのみそ汁・ひじき入り 色どり卵焼き・コールスローサラダ・チーズ	バナナパウンドケーキ 麦茶	卵・ハム・わかめ・豆乳・黒干し・豆腐・ひじき・チーズ	キャベツ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・バナナ・コーン	米・ホットケーキミックス・米油	542	16	470	14
							22	2.5	19	2.1
17	金	♪食育デー♪おにぎり作り 沢尻山みそ汁 手作りじゃこふりかけ・バナナ	米粉パン・するめ 麦茶	ちりめんじゃこ・ごま・あぶらあげ・スルメ・黒干し	大根・にんじん・たまねぎ・キャベツ・小松菜・梅干・バナナ	米・米油・ごま油・米粉・じゃがいも	521	18	477	19
							8	1	14	1.7
18	土	二色丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	たまりせんべい 麦茶	卵・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・グリーンピース	米・米油	498	19	382	13
							12	2.1	7.6	1.6
19	日	♪休園♪								
20	月	コーンたっぷり豆乳シチュー・ごはん わかめスープ・温野菜・バナナ	黒糖蒸しパン 昆布・麦茶	鶏肉・豆乳・昆布・わかめ・ごま	人参・玉ねぎ・バナナ・コーン缶・グリーンピース・ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー	米・米油・じゃが芋・ホットケーキミックス	585	16	371	8.1
							12	2.1	3.3	1.5
21	火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・タラの二色揚げ 里芋のそぼろ煮・キウイフルーツ	フルーツゼリー 麦茶	鶏肉・油揚げ・煮干し・タラ・鰹のり・鰹天	ほうれん草・キャベツ・にんじん・グリーンピース・しそ・ぶどうジュース・キウイフルーツ	米・米油・さといも・小麦粉	525	12	420	9.2
							12	2.1	9.4	1.7
22	水	ごはん・豚汁・納豆和え たこさんウィンナー・ツナ入切干大根和え	おにぎり 麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・こんにゃく・ツナ缶・チーズ・鰹のり・ごま	白菜・大根・にんじん・ねぎ・きゅうり・レタス・玉ねぎ・干しいたけ・ミニトマト・切干大根	米油・米・里芋・こんにゃく	55	15	478	13
							17	1.6	15	1.3
23	木	黒米ごはん・貝たくさんみそ汁 さばの竜田揚げ・ひじきのサラダ・オレンジ	米粉パン・麦茶	黒干し・サバ・ひじき・ツナ	大根・人参・キャベツ・きゅうり・小松菜・しょうが・ミニトマト・オレンジ	米・じゃがいも・米油・米粉・片栗粉	600	22	483	18
							19	2.3	15	1.9
24	金	♪春の遠足♪								
25	土	豚丼・わかめスープ・ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい りんごジュース	豚肉・わかめ・ごま	干しいたけ・グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ・りんごジュース・ねぎ	米・米油	520	11	435	9
							14	2	12	1.7
26	日	♪休園♪								
27	月	ポークカレーライス・ひじき入野菜スープ 温野菜・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	鶏肉・ひじき・黒干し	キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・バナナ	米・じゃがいも・米油・小麦粉・米粉	606	14	486	11
							12	1.4	9.3	1.2
28	火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・いりどり しらすほうれん草のあえもの・キウイフルーツ	アメリカンドッグ 麦茶	鶏肉・かつお節・さつまあげ・煮干し・鶏肉ソーセージ・しらす・豆腐・わかめ	大根・人参・れんこん・ごぼう・ほうれん草・もやし・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・さといも・ホットケーキミックス・米油	550	25	478	21
							13	2.8	12	2.5
29	水	親子丼・えのきのみそ汁 マカロニサラダ・チーズ	ジャムサンドイッチ 麦茶	鶏肉・卵・黒干し・鶏肉ソーセージ・チーズ	玉ねぎ・えのき・きゅうり・にんじん・グリーンピース・イチゴジャム・オレンジマーマレードジャム・干しいたけ・コーン缶	米・米油・食パン・マカロニ	612	22	523	19
							20	2.4	17	2.1
30	木	黒米ごはん・キャベツみそ汁・タラの カレームニエル・切干大根の煮物・バナナ	豆乳プリン・麦茶	タラ・生揚げ・さつまあげ・ちくわ・バター・黒干し・高野豆腐・豆乳・鰹天・わかめ	キャベツ・玉ねぎ・切干大根・人参・干しいたけ・グリーンピース・バナナ	米・じゃが芋・米油・小麦粉	510	20	425	16
							7.8	2	6.6	1.6
31	金	ごはん・もずくスープ・豆腐入チーズハンバーグ ブロッコリーコーンサラダ	♪お誕生会♪ お誕生ケーキ・麦茶	豚肉・もずく・卵・豆腐・チーズ・かに風味かまぼこ・ごま・生クリーム・バター	キャベツ・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・あかぬい・パイナップル	米・パン粉・小麦粉・米油	581	20	499	17
							19	2.1	17	1.7

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。
 (3~5歳) (1~2歳)

