



5 月 献 立 表



日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
献立	(お休み)	(お休み) 	(お休み)	ごはん 鯉のカレーフライ (鰯) 蓮根と人参のきんぴら (蓮根 人参 白ごま) うす揚げのみそ汁 (うす揚げ わかめ じゃが芋 玉ねぎ) 未満児540Kcal 19.9g 18.5g 75.5g 1.6g 以上児 654Kcal 22.7g 23.3g 85.9g 2.3g	ごはん 酢豚 (肉団子 人参 蓮根 ビーマン 玉ねぎ 椎茸 じゃが芋 ケチャップ) きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり わかめ ハム チーズ) 豆腐のすまし汁 (絹豆腐 えのき ねぎ) 未満児 354Kcal 15.1g 10.0g 50.5g 1.7g 以上児 429Kcal 18.8g 9.9g 65.4g 2.5g 
朝のおやつ				バナナ 牛乳	バナナ 牛乳
3時のおやつ				★ごまトースト 牛乳	★マカロニあべかわ
日付	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立	ごはん じゃが芋としらす青のりの天ぷら (じゃが芋 しらす干し 玉ねぎ 青のり 小麦粉) きやべつゆかり和え (きやべつ もやし 人参 ゆかり粉) 小松菜のみそ汁 (小松菜 うすあげ ねぎ) 未満児 498Kcal 15.3g 17.0g 69.7g 1.5g 以上児 556Kcal 16.1g 17.8g 81.7g 1.9g	ちっちゃなロールパン ナポリタン (スパゲティー ウインナー ビーマン 玉葱 人参 ケチャップ) 小松菜の和え物 (小松菜 ちりめんじゃこ もやし かつお節) オクラのスープ (オクラ 玉葱 絹豆腐)	菜めしごはん 鮭の西京焼き (鮭) カミカミサラダ (大豆 じゃが芋 チーズ きゅうり 白すりごま 醤油なしマヨネーズ) 肉団子スープ (肉団子 チンゲン菜 生椎茸 ねぎ 人参)	ごはん がんもどきのごま煮 (生椎茸 がんもどき 人参 白すりごま) きやべつゆかり和風サラダ (きやべつ みかん缶 きゅうり) しめじのみそ汁 (しめじ 玉ねぎ ほうれん草)	ごはん 筑前煮 (蓮根 ごぼう 人参 鶏肉 葱 こんにやく 干し椎茸) マカロニサラダ (マカロニ きゅうり ハム コーン 醤油なしマヨネーズ) かまぼこのすまし汁 (かまぼこ 大根 えのき ねぎ) 味付け海苔 未満児 472Kcal 16.4g 15.2g 67.5g 1.6g 以上児 601Kcal 19.3g 16.0g 93.2g 2.3g
朝のおやつ	きなこせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	アンパンマン野菜せんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	りんご 牛乳
3時のおやつ	★いちごジャムサンド 牛乳	★わかめおむすび	★お野菜チップス 牛乳	★アスパラガスビスケット チーズ	★カルピス蒸しパン 牛乳
日付	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
献立	ごはん カレーの黄金焼き (カラスガイイ コーンクリーム缶 醤油なしマヨネーズ 小麦粉) 卵の花 (おから 人参 豚挽き肉 ひじき うすあげ 干椎茸 ごぼう) なめこのみそ汁 (なめこ ねぎ 絹豆腐) 未満児 412Kcal 14.6g 12.8g 60.2g 1.4g 以上児490Kcal 18.3g 15.9g 65.7g 2.1g	カレーライス (ごはん 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールー) ごぼうの甘から揚げ (ごぼう 白いりごま) あっさり春雨サラダ (春雨 蓬わかめ きゅうり コーン ハム) バナナ 未満児572Kcal 15.1g 12.3g 100.8g 1.8g 以上児753Kcal 19.0g 14.8g 135.6g 2.4g	ごはん 若鶏のレモン煮 (鶏肉 レモン) コールスローサラダ (きやべつ きゅうり もやし ツナ コーン 青じそドレッシング) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 ちくわ 人参 しめじ) 未満児 421Kcal 18.0g 16.7g 47.8g 1.6g 以上児 515Kcal 20.2g 18.9g 63.5g 2.4g	ごはん 鮭のホイル焼き (鮭 玉ねぎ 人参 しめじ レモン) ブロッコリーのごまドレッシング和え (ブロッコリー ごまドレッシング) そら豆と春野菜のスープ (そら豆 玉ねぎ アスパラ 鶏肉) 未満児 424Kcal 21.0g 11.3g 58.3g 1.2g 以上児 509Kcal 24.9g 15.5g 4.3g	ごはん 花シュウマイ (豚ひき肉 玉ねぎ シュウマイの皮) 小松菜の煮びたし (小松菜 うすあげ 人参) 白玉麩のすまし汁 (餛飩 白玉麩 ねぎ) 未満児 369Kcal 13.4g 10.4g 54.7g 1.2g 以上児469Kcal 16.7g 11.0g 74.8g 1.5g
朝のおやつ	バナナ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	オレンジ 牛乳	中半月 牛乳	ギンビス食べっこベビー 牛乳
3時のおやつ	★青のり揚げせんべい	★お豆腐白玉のさつまいもあんかけ	ごぼうチップス 牛乳	★よもぎのカップケーキ	かりんとうまんじゅう
日付	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 (鶏手羽元 ポン酢) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草 もやし 人参 かつお節) きやべつスープ (きやべつ コーン しめじ) 未満児 327Kcal 17.3g 10.7g 38.8g 1.6g 以上児381Kcal 22.0g 9.7g 48.5g 2.4g	ごはん 麻婆春雨 (春雨 豚挽き肉 玉ねぎ 生椎茸 にんにく ねぎ) とうもろこしのつまみ揚げ (とうもろこし 白身魚) 中華風スープ (チンゲン菜 椎茸 人参 葱 白ごま) 未満児 432Kcal 14.2g 11.1g 70.4g 1.7g 以上児 502Kcal 17.8g 11.6g 81.3g 2.5g	油揚げごはん(ごはん 厚揚げ 薄揚げ 人参 干し椎茸) 大根の旨煮 (大根 豚肉 生椎茸) ピーマンの和え物 (ピーマン もやし ロースハム) えのきのみそ汁 (えのき 絹豆腐 ねぎ) 未満児478Kcal 18.0g 17.5g 60.3g 1.9g 以上児548Kcal 20.7g 21.0g 66.5g 2.4g	ごはん そら豆とエビのかき揚げ (そら豆 えび 玉ねぎ) ひじきの炒め煮 (ひじき 人参 干し椎茸 うすあげ ごぼう) 五目みそ汁 (なめこ 大根 しめじ えのき ねぎ) 未満児 582Kcal 15.5g 15.5g 94.0g 1.3g 以上児 783Kcal 19.9g 17.8g 133.5g 1.8g	手作りお弁当を お願いします
朝のおやつ	フィンガービスケット 牛乳	バナナ 牛乳	こつぶっこ 牛乳	りんご 牛乳	塩せんべい りんごジュース
3時のおやつ	ごませんべい(ばかうけ) チーズ	★アメリカンドック	ごまおさつぱん	★バナナケーキ	元氣カリポテ りんごジュース(以上児のみ)
日付	31日(月)	<div data-bbox="817 1308 1064 1460" data-label="Image"></div> <p>◎手作りおやつについて</p> <p>★マークのついている日が、手作りおやつの日になりますので、よろしくお願いします。</p>			
献立	ごはん たけのこのチーズフリッター (筍 粉チーズ 小麦粉) 切り干し大根のサラダ (切干大根 きゅうり ハム コーン 醤油なしマヨネーズ) 小松菜のみそ汁 (小松菜 ちくわ 人参) 海苔の佃煮 未満児 568Kcal 15.2g 21.7g 80.3g 1.6g 以上児 744Kcal 19.2g 30.8g 97.0g 2.2g 				
朝のおやつ	バナナ 牛乳				
3時のおやつ	★ミルクレープ 牛乳				