



5月献立表



	月	火	水	木	金
昼食					1
10時					
3時					
	4	5	6	7	8
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日		
10時					
3時					
	11	12	13	14	15
昼食	玄米ご飯 味噌汁(おくら・なめこ) アジフライ 高野豆腐の煮物 アスパラとトマトのサラダ 牛乳(屋)	玄米ご飯 カレー お肉 白滝のチリ オレンジ(1/4) 牛乳(屋)	玄米ご飯 ビーマンの中華スープ 麻婆豆腐 シューマイ ひじきと鶏肉のチリ 牛乳(屋)	玄米ご飯 コンソメ(マイタケ・人参) 鶏肉のさっぱり煮 じゃまなげ きやべつと枝豆のサラダ 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(小松菜・葱) ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 きのこのチリ 牛乳(屋)
10時					
3時					
	18	19	20	21	22
昼食	玄米ご飯 味噌汁(なす・葱) ささみチーズフライ かぼちゃの煮物 法蓮草の磯和え 牛乳(屋)	玄米ご飯 すまし汁(ワケ・みつば) さばの味噌煮 コンヤのきんぴら 春雨サラダ 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(きやべつ・人参) 鮭の塩焼き ちくわの磯部揚げ わらのおかかえ 牛乳(屋)	玄米ご飯 かつやが 豚の生姜焼き 切り干し大根のチリ ひじきの煮物 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鶏のから揚げ(幼) ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 牛乳(屋)
10時					
3時					
	25	26	27	28	29
昼食	玄米ご飯 すまし汁(えのき・あさり) ぶりの照り焼き アロココと卵炒め 菜の花の納豆和え 牛乳(屋)	玄米ご飯 中華スープ(わかめ) 野菜炒め ぎょうざ もやしと小松菜の和え物 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(きやべつ・人参) ちくわの磯部揚げ わらのおかかえ 牛乳(屋)	玄米ご飯 かつやが 豚の生姜焼き 切り干し大根のチリ ひじきの煮物 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鶏のから揚げ(幼) ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 牛乳(屋)
10時					
3時					
	25	26	27	28	29
昼食	玄米ご飯 味噌汁(わかめ) 野菜炒め ぎょうざ もやしと小松菜の和え物 牛乳(屋)	玄米ご飯 中華スープ(わかめ) 野菜炒め ぎょうざ もやしと小松菜の和え物 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(きやべつ・人参) ちくわの磯部揚げ わらのおかかえ 牛乳(屋)	玄米ご飯 かつやが 豚の生姜焼き 切り干し大根のチリ ひじきの煮物 牛乳(屋)	玄米ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鶏のから揚げ(幼) ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 牛乳(屋)
10時					
3時					

献立名	献立内容				その他	おやつ
	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻類・きのこ類	穀類・油脂類・砂糖類(イモ類)	乳類		
1 金	玄米ご飯 味噌汁(大根・人参) 魚の和風あんかけ カリフラワーとワケナシ炒め マカロニサラダ 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) シルバークラムのいわし(煮干し) ウインナーソーセージ ロースハム	だいてん(根皮つき生)にんじん かぶ(加工品かつお節) たまねぎ(煮干し) がごめこん(煮干し) カリフラワー(生)とコーン(生)と冷凍 きゅうり(生)とコーン(生)と冷凍	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) お豆腐 サラダ油 めんつゆ(三徳濃縮) めんつゆ(三徳濃縮) オリーブオイル マヨネーズ(全卵型)	煎茶 ピーチゼリー
7 木	玄米ご飯 味噌汁(鮭・海苔) コロケ 里芋の煮物 わらのおかかえ マカロニサラダ 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) かたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) かつお(加工品かつお節) 生乳(本)	あまのり焼きのりがごめこん(煮干し) にんじん、さやいんげん(冷凍) がごめこん(煮干し) オクラ	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) お豆腐 サラダ油 めんつゆ(三徳濃縮)とんさく オクラ	煎茶 豆腐ドーナツ
8 水	玄米ご飯 味噌汁(おくら・なめこ) アジフライ 高野豆腐の煮物 アスパラとトマトのサラダ 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) アジフライ(生) 高野豆腐(生) 高野豆腐(乾)	だいてん(根皮つき生)にんじん かぶ(加工品かつお節) 白ねぎがごめこん(煮干し) れんこんにんじんがごめこん(煮干し)	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) お豆腐 サラダ油 めんつゆ(三徳濃縮) オクラ	煎茶 スイーティーゼリー
12 土	玄米ご飯 カレー お肉 白滝のチリ オレンジ(1/4) 牛乳(屋)	豚ひき肉(生) だいてん(国産 黄大豆)で 鶏卵(全卵生) ロースハム	にんじん、たまねぎ、ぶなしじ(生)	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) じゃがいも、サラダ油 しらたきごま油	煎茶 強化せんべい(3枚)
13 金	玄米ご飯 味噌汁(なす・葱) ささみチーズフライ かぼちゃの煮物 法蓮草の磯和え 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) ささみ(生)と鶏肉(生)とみそ ひじきと鶏肉のチリ 牛乳(屋)	ピーマン、ピーマン、黄ピーマン がごめこん(煮干し) たまねぎ、さやいんげん(生) 乾燥いたけ(乾)しょうが(おろし) だいてん(国産 黄大豆)でみそ 鶏肉、むね(皮付)生	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) ごま油 ごま油、てんさい糖 めんつゆ(三徳濃縮) オリーブオイル マヨネーズ(全卵型)	煎茶 パウムクーヘン
14 土	玄米ご飯 味噌汁(マイタケ・人参) 鶏肉のさっぱり煮 じゃまなげ きやべつと枝豆のサラダ 牛乳(屋)	かたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) 鶏肉、むね(皮付)生 ウインナーソーセージ 牛乳(本)	おしいたけ(生)にんじん がごめこん(煮干し) たまねぎ えだまめ(冷凍)、キャベツ	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) めんつゆ(三徳濃縮) じゃがいも、サラダ油 てんさい糖、ごま油	煎茶 シリアル
15 日	玄米ご飯 味噌汁(小松菜・葱) ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 きのこのチリ 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) ほっけ 油揚げ(生)かたくいわし きのこのチリ 牛乳(本)	こまつな、白ねぎがごめこん(煮干し) にんじん、乾燥いたけ(乾) がごめこん(煮干し) きのこのチリ(冷凍)、レタス、土耕栽培 スイートコーン(生)と冷凍	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) サラダ油 てんさい糖、ごま油 てんさい糖、マヨネーズ(全卵型)	煎茶 ヨーグルト
18 水	玄米ご飯 味噌汁(なす・葱) ささみチーズフライ かぼちゃの煮物 法蓮草の磯和え 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) ささみ(生)と鶏肉(生)とみそ ひじきと鶏肉のチリ 牛乳(屋)	なす、白ねぎがごめこん(煮干し) 西洋かぼちゃ ほうれんそう(冷凍)にんじん あまのり焼きのり	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) サラダ油 てんさい糖	煎茶 マスカットゼリー
19 木	玄米ご飯 味噌汁(わかめ) ぶりの照り焼き アロココと卵炒め 菜の花の納豆和え 牛乳(屋)	かたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) まさばみそ 焼き竹輪 ロースハム	あみつぶしがごめこん(煮干し) しょうが にんじん、乾燥いたけ(乾)、煎茶 きゅうりにんじん	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) そうめん、ひやむぎ(乾) 上白糖 板こんにゃく(精粉)、てんさい糖 緑豆はる(乾)、ごま(生)	煎茶 ほしたべよ
20 金	玄米ご飯 味噌汁(きやべつ・人参) 鮭の塩焼き ちくわの磯部揚げ わらのおかかえ 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) しるさび 焼き竹輪 かつお(加工品かつお節) 牛乳(本)	キャベツ、にんじんがごめこん(煮干し) あおのり(煮干し) オクラ	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) 薄力粉(生)サラダ油 オクラ	煎茶 シュークリーム
21 土	玄米ご飯 味噌汁(なす・葱) ささみチーズフライ かぼちゃの煮物 法蓮草の磯和え 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) ささみ(生)と鶏肉(生)とみそ ひじきと鶏肉のチリ 牛乳(本)	たまねぎ、にんじん たまねぎ、しょうが(おろし) にんじん、ピーマン きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) じゃがいも、米粉 てんさい糖 サラダ油 マカロニス(パセリ、乾) マヨネーズ(全卵型)	煎茶 冷凍みかん
22 日	玄米ご飯 味噌汁(人参・もやし) 鶏のから揚げ(幼) ひじきの煮物 カリフラワーサラダ 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) 若鶏肉、むね(皮付)生	にんじん、りょうとう、やしが がごめこん(煮干し) しょうが(おろし)、にんじん、く(おろし)	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) 片栗粉、サラダ油 サラダ油、てんさい糖 サラダ油	煎茶 プリン
25 水	玄米ご飯 味噌汁(えのき・あさり) ぶりの照り焼き アロココと卵炒め 菜の花の納豆和え 牛乳(屋)	みそかたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) ぶりの照り焼き 鶏卵(全卵生) 菜の花の納豆和え 牛乳(本)	えのきたけ(生)がごめこん(煮干し) ブロコラー(冷凍) スイートコーン(生)と冷凍 なほな(冷凍)	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) てんさい糖 サラダ油	煎茶 ブドウゼリー
28 土	玄米ご飯 味噌汁(わかめ) 野菜炒め ぎょうざ もやしと小松菜の和え物 牛乳(屋)	かたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) 豚も小間(豚身付)生 かつお(加工品かつお節) 牛乳(本)	乾燥わかめ(煮干し) スイートコーン(生)と冷凍 キャベツ、りょうとう、もやし、にんじん りょうとう、もやし、にんじん	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) ごま油 サラダ油	煎茶 ぱんこ餅
29 日	玄米ご飯 味噌汁(わかめ) ぶりの照り焼き アロココと卵炒め 菜の花の納豆和え 牛乳(屋)	かたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) 豚も小間(豚身付)生 かつお(加工品かつお節) 牛乳(本)	にんじん、たまねぎ さやいんげん(冷凍) スイートコーン(生)と冷凍、にんじん レタス、土耕栽培、乾燥わかめ(煮干し) あまのり焼きのり	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) じゃがいも サラダ油、てんさい糖 ごま(生)、ごま油	煎茶 おかしにぎり
30 月	玄米ご飯 味噌汁(わかめ) ぶりの照り焼き アロココと卵炒め 菜の花の納豆和え 牛乳(屋)	かたくいわし(煮干し) かつお(加工品かつお節) 豚も小間(豚身付)生 かつお(加工品かつお節) 牛乳(本)	たまねぎ、ぶなしじ(生) キャベツ、スイートコーン(生)と冷凍 りょうとう、もやし、にんじん ブロッコリー、白肉種	牛乳(本)	精白米(うるち米)水稲穀類(玄米) 有塩バター、サラダ油	煎茶 みかんゼリー

献立種類	3歳未満児				3歳未満児			
	献立種類	献立種類	献立種類	献立種類	献立種類	献立種類	献立種類	
栄養素	392 kcal	15.4 g	12.0 g	2.6 g	392 kcal	15.4 g	2.6 g	
平均栄養素	460 kcal	16.0 g	0 g ~ 0.9 g	184.4 g	460 kcal	16.0 g	184.4 g	