

# 5月のこんだて

日	午前のおやつ	昼 食			午後のおやつ	
		(主食) ごはん、パン、めん料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理		その他
1 15 29 (水)	せんべい 麦茶	1日★ナポリタンスパゲティ スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 塩 ケチャップ コンソメ 油  15・29日★ミートソーススパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ビーマン エリンギ ケチャップ ソース 米粉 油		★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油  	★スープ わかめ ねぎ コンソメ 塩  1・15日★ヨーグルト 29日★バナナ	★甘辛おにぎり 米 しょうゆ みりん  ★チーズ ★麦茶 
2 16 (木)	ビスケット 麦茶	★ごはん	★鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 みりん	★みそ汁 豆腐 玉ねぎ みそ  ★フライドポテト じゃが芋 塩 油  ★みかリンゼリー ★牛乳	
7 21 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	★鶏肉の和風ハンバーグ 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	★おかか和え 白菜 もやし かつお節 しょうゆ	★みそ汁 わかめ ねぎ みそ  ★カルピスゼリー カルピス ゼラチン  ★せんべい ★牛乳	
8 22 (水)	クッキー 牛乳	★肉野菜ラーメン 生中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが ごま油 鶏がらスープの素 しょうゆ 塩	★生揚げの煮つけ 絹厚揚げ 砂糖 しょうゆ	★スティックきゅうり きゅうり 塩	★ジョア(3-5歳) 8日ブレン・22日ストロベリー  ★ヨーグルト(0-2歳)  ★わかめおにぎり 米 炊き込みわかめの素  ★チーズ ★麦茶	
9 23 (木)	せんべい りんごジュース	★ごはん	★かじきのみそ漬け焼き かじき しょうが みそ みりん 油	★ごまじょうゆ和え 青菜 もやし しょうゆ ごま油	★すまし汁 麩 玉ねぎ 塩 しょうゆ  ★ヨーグルト  ★焼き団子(4-5歳) ★ハムクーヘン(0-3歳) ★みかリンゼリー ★牛乳	
10 24 (金)	ハーベストセサミ 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★親子焼き 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 砂糖 塩 しょうゆ 油	★ごまネーズ和え キャベツ きゅうり コーン ごま マヨレ しょうゆ	★みそ汁 じゃが芋 わかめ みそ  ★シュガートースト 食パン パター 砂糖  ★せんべい ★牛乳	
11 18 25 (土)	せんべい 麦茶	★鶏なんばん ゆでうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ ねぎ 青菜 干し椎茸 しょうゆ みりん 片栗粉			★ヨーグルト  ★麦茶  	
13 27 (月)	せんべい 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コンソメ 小麦粉 カレー粉 パター 砂糖 塩 ケチャップ ソース 牛乳 油		★キャベツとハムのサラダ キャベツ ハム コーン 砂糖 塩 酢 油	★スープ 青菜 もやし コンソメ 塩  ★バナナ 	★カルテツサブレ ★国産りんごゼリー ★牛乳
14 28 (火)	たべっ子どうぶつ 牛乳	★ごはん	★酢豚風煮 豚肉 しょうゆ しょうが 人参 玉ねぎ じゃが芋 ビーマン 干し椎茸 油 砂糖 みりん 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 片栗粉	★おかか和え ブロッコリー かつお節 しょうゆ  	★みそ汁 大根 油揚げ みそ  ★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 ケーキシロップ  ★せんべい ★牛乳	
17 31 (金)	せんべい 麦茶	★三色丼 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ みりん 油 卵 砂糖 塩 青菜 しょうゆ かつお節		★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	★すまし汁 わかめ もやし 塩 しょうゆ  ★きなこトースト 食パン 砂糖 パター きな粉  ★せんべい ★牛乳	
20 30 (木)	ビスコ 麦茶	★ごはん	★鮭のフライ 鮭 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース  ※0-1歳ソース煮	★塩もみ野菜 キャベツ 人参 塩	★みそ汁 豆腐 青菜 みそ  ★フルーツヨーグルト バナナ みかん缶 ブレンヨーグルト 砂糖  ★せんべい ★麦茶	
行事食	せんべい 麦茶	★とうもろこしごはん 米 コーン 酒 塩	★コロッケ じゃが芋 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 卵 小麦粉 パン粉 油 ソース	★トマトサラダ トマト きゅうり レタス 塩 レモン果汁 砂糖 油	★みそ汁 油揚げ 青菜 みそ  ★焼ヨーグルトケーキ ヨーグルト 小麦粉 B.P パター 砂糖 卵  ★せんべい ★牛乳	

【今月の栄養量(平日平均値)】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	510	19.4
未満児	427	15.6

\*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。

\*油はなたね油を中心にしています。

\*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。

\*飲み物としての牛乳は満1歳の誕生日の翌月からの提供となります。