



日 (月)	午前の おやつ	昼 食				午後のおやつ
		(主食) ごはん、パン、めんの料理	(主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	(副菜) 野菜、芋、海草 きのこの中心の料理	その他	
5 19 26 (月)	クッキー 麦茶	5・26日 ★カレーライス 米 (5日大豆・コーン 26日鶏肉) じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳	19日 ★凍り豆腐のふわふわ煮丼 米 凍り豆腐 鶏肉 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 みりん ショウガ 酒 片栗粉	★大根とツナのサラダ 大根 大根葉 ツナ 砂糖 醋 ショウガ 油 塩	★スープ キャベツ 春雨 コンソメ 塩	5・26日 ★味付き小魚(3~5歳) ★せんべい(0~2歳) ★国産リンゴゼリー ★麦茶 19日 ★カステラ ★せんべい ★牛乳
		★ごはん	★鶏肉のつけ焼き 鶏肉 ショウガ ショウガ みりん 油	★筑前煮 里芋 こんにゃく ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 砂糖 みりん 塩 ショウガ ごま油	★みそ汁 麸 わかめ みそ	★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 ケーキソラップ ★ミニゼリー ★牛乳
6 20 (火)	せんべい 麦茶	★ごはん	★生揚げと野菜の甘みそ炒め 絹厚揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん 油 みりん 砂糖 みそ ショウガ ごま油 ショウガ 片栗粉	★おかか和え ブロッコリー かつお節 ショウガ	★スープ キャベツ コーン コンソメ 塩	7日 ★七草がゆ 米 里芋 大根 人参 かぶの葉 かぶ ネギ 塩 ショウガ 焼きのり 21日 ★かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ キナ粉 砂糖 塩 ★ミニゼリー ★麦茶
		★ハーベストセサミ	(ふりかけ)	★ヨーグルト		
7 21 (水)	牛乳	★ごはん				
8 22 (木)	せんべい 麦茶	★チャンポンうどん ゆでうどん 豚肉 人参 キャベツ もやし にら ねぎ 塩 ショウガ ごま油	★ボイルウインナー うどん	★さつま芋の甘煮 さつま芋 砂糖 ショウガ	★ジョア(3~5歳) 8日:フレー 22日:ストロベリー ★ヤクルト(0~2歳)	★おかかおにぎり 米 かつお節 ショウガ ★チーズ ★麦茶
9 23 (金)	たべっ子どぶつ 牛乳	★ごはん	★かじきのフライ かじき 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース	★もやしと人参のナムル もやし 人参 青菜 ショウガ ごま油	★みそ汁 里芋 えのき みそ	★お麸のラスク 焼き麸 バター グラニュー糖 ★せんべい ★牛乳
			※0~1歳ソース煮			
10 24 (土)	せんべい 麦茶	★煮うどん 干しうどん 豚肉 人参 青菜 ネギ ショウガ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
13 27 (火)	ピスコ 牛乳	★ナポリタンスパゲティ スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 塩 ケチャップ 油 コンソメ		★ジャーマンポテト じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 人参 塩 油	★スープ 青菜 コーン コンソメ 塩 ★ヨーグルト	★五平餅風おにぎり 米 スキムミルク 油 みそ ショウガ 砂糖 みりん ごま ★チーズ ★麦茶
14 28 (水)	せんべい 麦茶	★親子丼 米 鶏肉 卵 玉ねぎ ほうれん草 砂糖 みりん ショウガ 酒 片栗粉		★中華和え キャベツ もやし 人参 ショウガ 砂糖 ショウガ 酢 ごま油	★みそ汁 なめこ ネギ みそ	★さつま芋スティック さつま芋 油 塩 ★せんべい ★麦茶
15 29 (木)	ギンビスアスパラ 麦茶	★ごはん (ふりかけ)	★鮭のちゃんちゃん焼き風 鮭 塩 キャベツ たまねぎ 人参 しめじ コーン 油 バター みそ 砂糖 みりん	★粉ふき芋 じゃが芋 塩 青のり	★すまし汁 大根 わかめ ショウガ 塩	★焼き団子(3~5歳) ★バームクーヘン(0~2歳) ★ミニゼリー ★牛乳
16 30 (金)	せんべい りんごジュース	★ごはん	★ひじき入りハンバーグ 豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 油 ソース ケチャップ	★おかか和え キャベツ 人参 かつお節 ショウガ	★みそ汁 青菜 ネギ みそ	★フレンチトースト 食パン 卵 牛乳 砂糖 バター ★せんべい ★牛乳
17 31 (土)	せんべい 麦茶	★焼きうどん 干しうどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ショウガ 油 かつお節			★ヨーグルト ★麦茶	
行事 食	せんべい 麦茶	★夕焼けごはん 米 人参 ショウガ 塩	★松風焼き 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ ネギ 人参 バイオ粉 牛乳 ショウガ みそ 砂糖 ごま	★お浸し 白菜 もやし かつお節 ショウガ	★すまし汁 花麩 わかめ ショウガ 塩 ★みかん	★焼きヨーグルトケーキ 小麦粉 B.P バター 砂糖 卵 ヨーグルト ★せんべい ★牛乳

## 【今月の栄養量(平日平均値)】

- \*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。

エネルギー kcal  
以上児 514  
未満児 444

蛋白質 g  
18.6  
15.7

