

5月の献立表



日	献立(昼食・おやつ)	赤●:血や肉になる	黄▲:熱や力になる	緑■:調子を整える
1 (金)	ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ・果物 白玉だんご・牛乳	合いひき肉 牛乳 卵 ロースハム	パン粉 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 人参 (付)トマト チンゲン菜 きゅうり 玉葱 玉葱 えのき 人参/バナナ
2 (土)	木の葉丼 ゆかりあえ 清汁・果物 おいもちゃん・牛乳	卵 かまぼこ 湯葉 かつおだし	米 白玉粉	玉葱 干椎茸 三つ葉 ゆかり 小松菜 人参 ワカメ 青葱/果物
7 (木)	牛肉の生姜煮 春雨の酢の物 清汁・果物 フルーツポンチ・牛乳	牛肉 かつおだし	(付)じゃがいも ごま もも缶 みかん缶 梨缶	玉葱 キヌサヤ しょうが 人参 きゅうり 春雨 ワカメ 小松菜 人参/バナナ バナナ
8 (金)	豚丼 カニマヨサラダ 味噌汁・果物 蒸しじゃが・チーズ・牛乳	豚肉 かにかま 味噌 煮干し チーズ/牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり ほうれん草 椎茸 人参/オレンジ
9 (土)	焼き肉 ツナとじゃが芋のサラダ 中華スープ・果物 キャラメルリング・牛乳	牛肉 ツナ缶 シャンタン	じゃがいも キャラメルリング	エリンギ 玉葱 人参 にんにく 大根 チンゲン菜 コーン缶 /果物
11 (月)	ハヤシライス 湯葉の酢の物 果物 コーン蒸しパン・牛乳	牛肉 湯葉	じゃがいも ハヤシルウ	人参 玉葱 きゅうり ワカメ /グレープフルーツ コーン缶
12 (火)	鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ 味噌汁・果物 カルピスゼリー・おかし・牛乳	鶏肉 ロースハム 味噌 煮干し カルピス ゼラチン/牛乳	マーメレードジャム マカロニ マヨネーズ さつまいも もも缶 おかし	しょうが にんにく (付)ほうれん草 人参 アスパラガス 人参 玉葱 青葱/バナナ
13 (水)	チンジャオロース ナムル 中華スープ・果物 ホットドック・牛乳	牛肉 シャンタン ウインナー/牛乳	オイスターソース ごま じゃがいも パン	人参 ビーマン たけのこ 玉葱 人参 もやし 春雨 チンゲン菜/オレンジ キャベツ
14 (木)	ハムポテトサンド ほうれん草のお浸し 野菜スープ・果物 マカロニあべかわ・牛乳	ロースハム 卵 牛乳	じゃがいも 人参 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	コーン缶 グリンピース(付)パプリカ キャベツ ほうれん草 コーン缶 ワカメ レタス 人参/グレープフルーツ
15 (金)	たらの野菜あんかけ ツナと小松菜の和え物 清汁・果物 抹茶いろいろ・牛乳	たら ツナ缶 はんぺん かつおだし 抹茶/牛乳	マカロニ	人参 玉葱 キヌサヤ しめじ 小松菜 人参 青葱/甘夏
16 (土)	木の葉丼 ゆかりあえ 清汁・果物 おいもちゃん・牛乳	卵 かまぼこ 湯葉 かつおだし	米 おいもちゃん	玉葱 干椎茸 三つ葉 ゆかり 小松菜 人参 ワカメ 三つ葉/果物
18 (月)	白身魚のトマトソースかけ アスパラサラダ 味噌汁・果物 パウンドケーキ・牛乳	メルルーサ 味噌 煮干し 牛乳/牛乳 卵	小麦粉 マヨネーズ 麵 アーモンド 小麦粉 バター	パセリ (付)チンゲン菜 コーン缶 アスパラガス 人参 きゅうり 青葱 人参/グレープフルーツ
19 (火)	鶏さつま かりかりじゃこあえ 清汁・果物 黒糖水ようかん・牛乳	鶏肉 ちりめんじゃこ はんぺん かつおだし きな粉/牛乳	さつまいも 糸こんにゃく 黒砂糖	人参 グリンピース 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 大根/バナナ 寒天

令和2年 4月30日発行 未広認定こども園



日	献立(昼食・おやつ)	赤●:血や肉になる	黄▲:熱や力になる	緑■:調子を整える
20 (水)	牛肉の生姜煮 春雨の酢の物 清汁・果物 フルーツポンチ・牛乳	牛肉 かつおだし	(付)じゃがいも ごま もも缶 みかん缶 梨缶	玉葱 キヌサヤ しょうが 人参 きゅうり 春雨 ワカメ 小松菜 人参/バナナ バナナ
21 (木)	チキンカレー ブロッコリーのサラダ 果物 ジャムサンド・牛乳	鶏肉 ツナ缶	カレーウ じゃがいも	人参 玉葱 ブロッコリー 甘夏
22 (金)	★お誕生日会★ 十六穀米おにぎり・ごま塩唐揚げ・鮭のフレーク焼き ビーフンサラダ・添え野菜 野菜スープ・果物 いちごロールケーキ・牛乳	鶏肉/鮭	十六穀米/ごま 揚げ油/コーンフレーク ビーフン マヨネーズ いちごロールケーキ	パプリカ 玉葱/南瓜 トマト レタス 人参/バナナ
23 (土)	焼き肉 ツナとじゃがいものサラダ 中華スープ・果物 キャラメルリング・牛乳	牛肉 ツナ缶 シャンタン	じゃがいも キャラメルリング	エリンギ 玉葱 人参 ニラ にんにく 大根 チンゲン菜 コーン缶 /果物
25 (月)	カレイの煮付け ちくわの酢の物 味噌汁・果物 コーン蒸しパン・牛乳	カレイ ちくわ 豆腐 味噌 煮干し	小麦粉	しょうが (付)南瓜 プチトマト きゅうり ワカメ 人参 青葱/グレープフルーツ コーン缶
26 (火)	鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ 味噌汁・果物 カルピスゼリー・おかし・牛乳	鶏肉 ロースハム 味噌 煮干し カルピス ゼラチン/牛乳	マーメレードジャム マカロニ マヨネーズ さつまいも もも缶/おかし	にんにく しょうが (付)ほうれん草 人参 アスパラガス 人参 玉葱 青葱/バナナ
27 (水)	チンジャオロース ナムル ホットドック・牛乳	牛肉 シャンタン ウインナー/牛乳	オイスターソース ごま じゃがいも パン	人参 ビーマン たけのこ 玉葱 人参 もやし チンゲン菜 春雨 /オレンジ キャベツ
28 (木)	ハムポテトサンド ほうれん草のお浸し 野菜スープ・果物 マカロニあべかわ・牛乳	ロースハム 卵 牛乳	じゃがいも 人参 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	コーン缶 グリンピース(付)パプリカ キャベツ ほうれん草 コーン缶 ワカメ レタス 人参/グレープフルーツ
29 (金)	たらの野菜あんかけ ツナと小松菜の和え物 清汁・果物 抹茶いろいろ・牛乳	たら ツナ はんぺん かつおだし	マカロニ	人参 玉葱 キヌサヤ しめじ 小松菜 人参 青葱/バナナ
30 (土)	木の葉丼 ゆかりあえ 清汁・果物 おいもちゃん・牛乳	卵 かまぼこ 湯葉	米 おいもちゃん	玉葱 干椎茸 三つ葉 ゆかり 小松菜 人参 ワカメ 三つ葉/果物

※献立の内容が変更する場合があります

※お子様が食べたことのない食品がある場合は各担任までご連絡お願い致します

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳以上児	585kcal	21.3g	14.5g	2.1g
3歳未満児	468kcal	19.3g	14.9g	1.8g

*1ヶ月を通しての平均値になりますのでご了承ください



●10時のおやつ (乳児のみ)

月/牛乳
火/牛乳
水/牛乳
木/牛乳
金/牛乳

おやつは自然食品の物を
使用しています。
(おかし、クッキー、おさつチップなど。)

《離乳食》※家庭の様子をうかがいながらその子の成長に合わせた食事を出しています

給食		おやつ	材料
初期	おもゆ 野菜のくたくた煮	すまし汁	●かつおだし 煮干し 白身魚 鮭 ひじき ワカメ 鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 卵 ツナ チーズ みそ
中期	おかゆ 野菜のやわらか煮	月齢に 合わせた お菓子や 果物	▲米 ソーメン 麺 じゃが芋 さつま芋 里芋 マカロニ ■キャベツ 人参 玉葱 三度豆 小松菜 チンゲン菜 トマト かぼちゃ きゅうり 白菜 ほうれん草 しろな ブロッコリー 大根 バナナ りんご オレンジ なし
後期	やわらかごはん きざみおかず	つきます	