




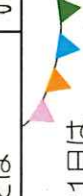


5月の献立表

曜日		全園児			栄養価				
曜日	3歳未満児	主食	昼食	夕食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児		
1	水	麦茶 大根煮	ごはん	肉団子ケチャップあんかけ シンデレラスープ	アスパラソテー グレープフルーツ 麦茶	牛乳 蒸し新じゃが	エネルギー 472kcal タンパク質 18.9g 脂質 14.5g 食塩 2.1g		
2	木	麦茶 ハッピーターン	ごはん	ちまき風ごはん 大根とツナのサラダ	ハムチーズかぶと 麦茶 ちくわのすまし汁 いちご	麦茶 かしわもち ひよこ・ちも組 セリー	エネルギー 315kcal タンパク質 12.4g 脂質 11.8g 食塩 1.9g		
3	金	 <p>5月 ～旬の食材～ サワラ、アジ、さくらんぼ、いちご、メロン、キャベツ、</p>	<p>憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振替休日</p>	5月5日 こどもの日 こどもの日は男の子が元気に育つことを願う端午の節句でした。今では、「男女問わず子供の幸せと健やかな成長を祈るとともに、母に感謝する日」とされています。こどもの日によく食べられるかしわ餅は「子孫繁栄」「両親の健康」などの願いが込められており、ちまきは中国の風習で「無病息災」の願いが込められています☆					
7	火			麦茶 揚げせんべい	レーズンパン	ミートソースオムレツ コーンスープ	シーフードサラダ メロン 麦茶	麦茶 和風ペンネ	エネルギー 413kcal タンパク質 17.4g 脂質 15.2g 食塩 1.9g
8	水			麦茶 みかん缶	ごはん	さわら塩麹焼き しめじの味噌汁	根菜きんぴら ミニトマト 麦茶	牛乳 きなこマフィン	エネルギー 483kcal タンパク質 19.2g 脂質 12.9g 食塩 1.3g
9	木			麦茶 動物ビスケット	ごはん	厚揚げ酢豚風 モやし中華スープ	焼き餃子 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 いかくん チヨコムース	エネルギー 496kcal タンパク質 16.6g 脂質 17.3g 食塩 2.5g
10	金			麦茶 蒸し大豆	ごはん	鶏肉マーマレード焼き 卵スープ	じゃがコロン炒め オレンジ 麦茶	牛乳 ピピピチーズ 甘芋せんべい	エネルギー 451kcal タンパク質 22.9g 脂質 12.9g 食塩 1.2g
11	土			ブチダノン	パン	コッペパン	オレンジ 牛乳	 エネルギー 547kcal タンパク質 13.9g 脂質 26.3g 食塩 0.8g	
12	日			お休み		 はスプーン、フォークを持ってきてください。			
13	月	麦茶 おさつスティック	ごはん	アジフライ けんちん汁	納豆野菜和え グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ビスコ さくらんぼゼリー	エネルギー 510kcal タンパク質 21.0g 脂質 15.7g 食塩 1.0g		
14	火	麦茶 星せんべい	ごはん	豆まめカレー 帆立サラダ	福神漬け メロン 麦茶	牛乳 パリパリお好み焼き	エネルギー 432kcal タンパク質 16.9g 脂質 13.3g 食塩 2.1g		
15	水	麦茶 チータラ	ごはん	きのこいり卵焼き 豆腐の味噌汁	キャベツとささみのサラダ トマト 麦茶	牛乳 いももち	エネルギー 436kcal タンパク質 19.6g 脂質 15.3g 食塩 1.6g		
16	木	麦茶 小魚スナック	めん	アスパラとベーコンのスパゲティ トマトスープ	フルーツサラダ 麦茶	牛乳 桃まんじゅう	エネルギー 461kcal タンパク質 16.5g 脂質 15.0g 食塩 1.0g		
17	金	麦茶 黄桃缶	ごはん	高野豆腐いり八宝菜 チンゲン菜中華スープ	筒しゅうまい ミニトマト 麦茶	麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 377kcal タンパク質 15.8g 脂質 8.3g 食塩 1.1g		
18	土	アセロラゼリー	めん	トマトクリームペンネ	グレープフルーツ 牛乳	 エネルギー 194kcal タンパク質 6.7g 脂質 6.7g 食塩 0.9g			
19	日			お休み		 毎月19日はいただきますの日			
20	月	麦茶 パイ缶	ごはん	厚揚げそぼろ煮 麩の味噌汁	小松菜ごま和え ミニトマト 麦茶	牛乳 マーメラードパウンド	エネルギー 538kcal タンパク質 20.2g 脂質 14.7g 食塩 0.9g		
21	火	麦茶 ウエハース	ごはん	★まぜませオムライス アスパラサラダ	鶏の唐揚げ ヤクルト 麦茶	麦茶 いちごミルクレープ	エネルギー 500kcal タンパク質 17.1g 脂質 19.7g 食塩 1.2g		
22	水	麦茶 おしゃびり昆布	ごはん	豚肉ケチャップ炒め キャベツスープ	さつま芋しモン煮 グレープフルーツ 麦茶	麦茶 海鮮チヂミ	エネルギー 418kcal タンパク質 18.1g 脂質 10.0g 食塩 1.0g		
23	木	ひよこ組：麦茶 甘芋せんべい	めん	【遠足】おかしバナナ ひよこ組：焼きうどん	バナナ 麦茶	ジョア 米粉カップケーキ	エネルギー 435kcal タンパク質 13.7g 脂質 10.5g 食塩 0.8g		
24	金	麦茶 蒸しじゃがいも	ごはん	メカジキ照り焼き かきたま汁	切干大根のツナマヨサラダ オレンジ 麦茶	麦茶 塩焼きそば	エネルギー 391kcal タンパク質 19.0g 脂質 11.9g 食塩 1.0g		
25	土	ヨーグルト	ごはん	ポークカレー	バナナ 牛乳	 ★5月21日は 誕生会・給食試食会です。 誕生会の申し込みは担任までお声掛けください♪			
26	日			お休み					
27	月	麦茶 ピピピチーズ	ごはん	肉豆腐 スナップエンドウのおかか和え なめこの味噌汁	グレープフルーツ 麦茶	牛乳 野菜チップス	エネルギー 422kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.8g 食塩 1.5g		
28	火	麦茶 蒸しかぼちゃ	ごはん	卵とトマトの中華炒め わかめスープ	かみかみ和え メロン 麦茶	牛乳 米粉パン ジャム&マーガリン	エネルギー 419kcal タンパク質 13.5g 脂質 13.4g 食塩 1.2g		
29	水	麦茶 棒ビスケット	ごはん	鮭ちゃんちゃん焼き 高野豆腐の味噌汁	ほうれん草のなめ茸和え ミニトマト 麦茶	麦茶 フルーツポンチ	エネルギー 378kcal タンパク質 11.0g 脂質 10.3g 食塩 0.9g		
30	木	麦茶 いかくん	ごはん	鶏肉とアスパラのクリーム煮 厚揚げごまサラダ	オレンジ 麦茶	牛乳 さくつと昆布 ミニだいやき	エネルギー 550kcal タンパク質 23.5g 脂質 17.2g 食塩 2.2g		
31	金	麦茶 バナナ	ごはん	豆腐ハンバーグ じゃがいもの味噌汁	トマト 麦茶	牛乳 コーン蒸しパン	エネルギー 429kcal タンパク質 16.1g 脂質 10.4g 食塩 1.1g		
<p>※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。 献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。</p>							平均	エネルギー 527kcal タンパク質 17.7g 脂質 16.7g 食塩 1.6g	

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
				1	麦茶 大根煮	2	麦茶 ハッピーターン	3	憲法記念日	4		
				ご飯	グレープフルーツ 麦茶	中華ちまき風ごはん	めし、もち米 鶏肉 人参 しじみ 筍 小ねぎ 醤油 ごま油 スープストック 砂糖 食塩					
				肉団子(ケチャップあん・Fe)		ハムチーズかぶと	香ばさの皮 ハム とろけるチーズ マヨネーズ					
				アスパラソテー	グリーンアスパラガス 油 食塩 コーン缶	大根とツナのサラダ	だいこん きゅうり コーン缶 ツナ油漬缶 和風ごまドレッシング					
				シンデレラスープ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう マッシュルーム エリンギ 豆乳 牛乳 生クリーム コンソメ 食塩	ちくわのすまし汁	えのきたけ ねぎ 焼くわ めんつゆ しょうゆ 食塩 木綿豆腐					
				牛乳		麦茶	いちご 麦茶					
				新じゃが蒸かし	じゃがいも 食塩 あおのり	かしわ餅	ひよこ・もも組 こどもの日ゼリー					
6	振替休日	7	麦茶 揚げせんべい	8	麦茶 みかん缶	9	麦茶 動物ビスケット	10	麦茶 大豆煮	11	プチダンゴ(未満児)	
		レーズンパン	メロン 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	オレンジ	牛乳		
		ミートソースオムレツ	ブレンオムレツ 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ ケチャップ トマト缶 塩 油 まめペースト	さわらの塩焼き	さわら 食塩	厚揚げ酢豚風	生揚げ ビーマン 筍 人参 椎茸 玉ねぎ 生姜 ケチャップ 酢 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 スープストック ごま油	鶏肉マーメレード焼き	鶏もも肉 本みりん しょうゆ にんにく しょうが マーメレード	コッペパン(いちご)		
		シーフードサラダ	きゅうり 赤ピーマン わかめ 帆立水黒 巻きえび 豆腐 和風ドレッシング	根菜のきんぴら	にんじん れんこん ごぼう ごま ごま油 しょうゆ 本みりん 油 砂糖 めんつゆ	焼き餃子	ぎょうざ しょうゆ	じゃがコーン炒め	じゃがいも コーン缶 パター 食塩 巻き枝豆	オレンジ		
		コーンクリームスープ	クリームコーン缶 コンソメ 調整豆乳 食塩 パセリ粉	しめじの味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 ねぎ えのきたけ しめじ 木綿豆腐	もやし中華スープ	もやし たら えのきたけ 水 中華だし 菜食塩 こしょう コーン缶	卵スープ	卵 たまねぎ たら しいたけ スープストック 中華 ごま ごま油 しょうゆ 凍り豆腐			
		麦茶		牛乳		牛乳		牛乳				
		和風ペンネ	スパゲティ ツナ油漬缶 しいたけ しめじ マッシュルーム缶 たまねぎ パター 焼きのり	きなこマフィン	ホットケーキミックス パナナ きな粉 ごま 木綿豆腐 砂糖 調整豆乳	いかくん	チョコムース	甘辛せんべい	ビビビチーズ			
13	麦茶 おさつスティック	14	麦茶 星せんべい	15	麦茶 チータラ	16	麦茶 小魚スナック	17	麦茶 黄桃缶	18	アセロラゼリー	
ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	メロン 麦茶	ご飯	トマト 麦茶	アスパラとベーコンのスパゲティ	スパゲティ アスパラガス ベーコン コーン缶 エリンギ にんにく 玉ねぎ パター 油 食塩	ご飯	ミニトマト 麦茶	トマトクリームペンネ	トマト にんにく 牛乳 玉ねぎ ベーコン エリンギ パセリ粉 チーズ 片栗粉 食塩 ケチャップ 油 ペンネ	
あじフライ	中濃ソース	豆まめカレー	大豆 えだまめ 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが パーモンドカレー 油 中濃ソース	きのこ入り卵焼き	なめたけ 卵 しょうゆ 砂糖 油 万能ねぎ	トマトスープ	キャベツ 鶏ささ身 きゅうり コーン缶 焼酎 ごまドレッシング 大豆	八宝菜	豚肉 えび いか 白菜 人参 椎茸 ねぎ 筍 生姜 醤油 スープストック 食塩 片栗粉 ごま油 凍り豆腐	グレープフルーツ		
納豆野菜和え	納豆 ほうれんそう しょうゆ	福神漬け		キャベツのざさみサラダ	キャベツ 鶏ささ身 きゅうり コーン缶 焼酎 ごまドレッシング 大豆	フルーツサラダ	ヨーグルト パナナ アロエ バイン缶 みかん缶	筍しゅうまい	しょうゆ	牛乳		
けんちん汁	木綿豆腐 鶏もも肉 ごぼう にんじん だいこん ねぎ 飯こんやく ごま油 めんつゆ	帆立サラダ	帆立水黒 大根 テンゲンサイ コーン缶 マヨネーズ	豆腐の味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし 豆腐 ねぎ えのきたけ じゃがいも	麦茶		チンゲン菜中華スープ	チンゲンサイ ごま油 スープストック 中華 食塩 コーン缶 もやし 木綿豆腐			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		麦茶				
ビスコ	さくらんぼゼリー	バリバリお好み焼き	干しえび キャベツ ねぎ ウスターソース あおのり かつお節 ぎょうざの皮	芋もち	じゃがいも 食塩 片栗粉 油 しょうゆ あおのり	桃まんじゅう	桃まんじゅう	きつねおにぎり	米 油揚げ ごま かつお節 しょうゆ 本みりん 砂糖 みつば			
20	麦茶 バイン缶	21	麦茶 ウエハース	22	麦茶 おしやぶり昆布	23	麦茶 甘辛せんべい	24	麦茶 蒸しじゃが芋	25	ヨーグルト(未満児)	
ご飯	ミニトマト 麦茶	ご飯	さくらんぼ ヤクルト 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	麦茶		ご飯	オレンジ 麦茶	貝だくさんカレー	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが パーモンドカレー 油	
厚揚げのそぼろあんかけ	生揚げ 豚肉 人参 えのきたけ 玉ねぎ いんげん しょうゆ ごま油 食塩 砂糖 片栗粉 スープストック まめペースト	まぜまぜオムライス	たまねぎ ミックスベジタブル 油 コンソメ 食塩 ケチャップ 卵 牛乳 食塩 油 ワイン	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン マッシュルーム缶 にんにく トマト 片栗粉 ケチャップ 油	焼きうどん	ゆでうどん 豚肉(もも) キャベツ にんじん ねぎ ごま油 本みりん しょうゆ かつお節	メカジキ照り焼き	切り干しだいこん きゅうり にんじん ツナ水黒缶 コーン缶 マヨネーズ 食塩	バナナ	牛乳	
小松菜のごま和え	ごまつな ごま しょうゆ 砂糖	鶏の唐揚げ	鶏もも肉 にんにく しょうが しょうゆ 本みりん 油 片栗粉 小麦粉	さつま芋のレモン煮	さつまいも レモン果汁 砂糖 水	バナナ		切干大根のツナマヨサラダ	卵 しいたけ 糸みつば めんつゆ 片栗粉 木綿豆腐			
麺の味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし 焼酎 ねぎ 木綿豆腐	アスパラサラダ	アスパラガス コーン缶 赤ピーマン ツナ油漬缶 フレンチクリーミードレッシング	キャベツのスープ	ベーコン キャベツ えのきたけ コーン缶 食塩 コンソメ	お菓子		かきたま汁				
牛乳		麦茶		麦茶		ジョア		麦茶				
マーメレードパウンドケーキ	ホットケーキミックス 米粉 卵 牛乳 マーメレード オレンジ 砂糖 木綿豆腐 無塩バター	いちごミルクレープ		海鮮チヂミ	ちりめん スひ いか たら ねぎ ごま ホットケーキミックス 牛乳 醤油 酢 ごま油 大豆	Happyターン	米粉カップケーキ(いちご)	塩焼きそば	焼きそばめん 油 豚肉 キャベツ もやし たら 焼きそばソース あおのり 干しえび			
27	麦茶 ビビビチーズ	28	麦茶 蒸しかぼちゃ	29	麦茶 棒ビスケット	30	麦茶 いかくんせい	31	麦茶 みかん缶			
ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	メロン 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	トマト 麦茶			
肉豆腐	豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ えのきたけ 白滝 しょうゆ みりん 砂糖 かつお節 まめペースト	卵とトマトの中華炒め	卵 ツナ水黒缶 ごま油 トマト たまねぎ しめじ もやし だし 万能ねぎ スープストック 食塩	鮭ちゃんちゃん焼	鮭 食塩 キャベツ たまねぎ にんじん もやし エリンギ パター 米みそ 本みりん 砂糖 油	鶏肉とアスパラのミルク煮	鶏もも肉 じゃがいも にんじん アスパラガス たまねぎ 小麦粉 コンソメ 牛乳 シチューミックス	豆腐ハンバーグ	ケチャップ			
スナックえんどうおかが和え	スナックえんどう かつお節 しょうゆ	かみかみ和え	切り干しだいこん にんじん きゅうり ささいか ごま 砂糖 酢 しょうゆ ごま油	ほうれん草なめ茸和え	ほうれんそう なめたけ	厚揚げと豆ごまサラダ	だいず 生揚げ きゅうり 赤ピーマン 香り胡麻	ブロッコリーシーザーサラダ	ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン コーン ハム フレンチクリーミードレッシング 粉チーズ 食塩			
なめこの味噌汁	なめこ ねぎ 木綿豆腐 米みそ こんぶ かつお節 いわし	わかめスープ	カットわかめ ねぎ ごま スープストック 中華 ごま油 しょうゆ 梅こし豆腐	高野豆腐の味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし 凍り豆腐 ねぎ えのきたけ じゃがいも	コンソメスープ	にんじん グリンピース コーン缶 コンソメ粉	じゃがいもの味噌汁	たまねぎ じゃがいも 米みそ こんぶ かつお節 いわし 凍り豆腐			
牛乳		牛乳		麦茶		牛乳		牛乳				
お野菜チップス	じゃがいも れんこん 油 食塩 あおのり	米粉パン	ジャム&マーガリン	フルーツポンチ	白砂糖 バイン缶 みかん缶 杏仁豆腐 さくらんぼ 炭酸飲料	さくっと昆布	ミニだいやき	コーン蒸しパン	ホットケーキミックス コーン缶 牛乳 木綿豆腐			