

# 5月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。  
 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土	
日にち				1	2	3	
未満児朝おやつ				牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	<b>憲法記念日</b> 	
昼食				雑穀ごはん カレームニエル ハワイアンサラダ コンソメスープ	もちきびごはん 洋風肉じゃが キャベツのみそ汁		
3時のおやつ				ｽﾌﾟﾘｯｸﾞｲｰ牛乳・いりこ オレンジ (以上児)	あんまん 牛乳・いりこ		
摂取カロリー				505・548kcal	521・517kcal		
ひとくちメモ	ハワイアンサラダ…キャベツのフレンチサラダにみかんの缶詰が入っています。 酸味が苦手でもみかんの缶詰の甘味が入ることで食べやすくなり、人気のサラダです。						
日にち	5	6	7	8	9	10	
未満児朝おやつ				牛乳・ポーロ	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい	
昼食				麦ごはん はるさめのそぼろ煮 かぼちゃの豆乳みそスープ	雑穀ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き いんげんのソテー 豆腐の清汁	もちきびごはん 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ じゃが芋のみそ汁	親子うどん ヨーグルト
3時のおやつ				いちごﾌﾞﾗﾝﾁのケーキ 牛乳・いりこ	おやつぱん 牛乳・いりこ	たこ焼き風おにぎり 牛乳・いりこ	おやつぱん 牛乳・いりこ
摂取カロリー				551・626kcal	502・531kcal	608・626kcal	494・540kcal
ひとくちメモ	親子うどん…「親子」の名前の通り、鶏肉と卵が入っています。 他にも、かまぼこ、玉ねぎ、にんじん、ねぎなどの野菜が入っていて食べ応えのあるうどんです。						
日にち		13	14	15	16	17	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース	
昼食	麦ごはん 魚のチーズピカタ ごま酢和え 切干大根のｶｰｽｰﾌﾟ	雑穀ごはん 豆腐のハンバーグ トマト ﾊﾞｰｺﾝとｷﾞﾔﾍﾞｯﾂのｽｰﾌﾟ	もちきびごはん 豆腐とチーズの卵焼き そぼろ納豆 なすのみそ汁	★お誕生会★ ピースごはん 焼きコロッケ コールスロー 手まり麩の清汁 いちご	麦ごはん 煮魚 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のおかか和え 豚汁	汁ピーフン バナナ	
3時のおやつ	バナナケーキ 牛乳・いりこ	そら豆・ビスケット 豆乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	ひよこ蒸しぱん 牛乳・いりこ	ナポリタン 牛乳・いりこ	おやつぱん 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	562・571kcal	520・534kcal	485・524kcal	493・538kcal	523・523kcal	452・469kcal	
ひとくちメモ	そら豆…春から初夏にかけて旬を迎える野菜で、さやが空に向かって伸びるので『そら豆』と呼ばれます。 さやから豆をとる作業は、子どものお手伝いにピッタリです★						
日にち	19	20	21	22	23	24	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	<b>遠足</b> 	
昼食	雑穀ごはん 魚の香味焼き かぼちゃのごま和え けんちん汁	もちきびごはん カレー煮 白菜と春雨のｽｰﾌﾟ	麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 かまぼこの清汁	雑穀ごはん 魚のﾄﾏﾄﾘｰｽﾞ焼き にんじんのﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾎﾂﾄﾞﾄﾞﾝｽｰﾌﾟ	もちきびごはん 豚肉と春野菜のみそ炒め えのきの清汁		
3時のおやつ	レーズンスコーン 牛乳・いりこ	ﾗｯﾌﾟおにぎり 豆乳・いりこ	ﾎﾂﾄﾞﾄﾞﾝ 牛乳・いりこ	黒糖豆乳ゼリー・せんべい 牛乳・いりこ	マーレードケーキ 牛乳・いりこ		
摂取カロリー	606・625kcal	557・580kcal	478・513kcal	482・511kcal	535・542kcal		
ひとくちメモ	たけのこ…『豚肉と春野菜のみそ炒め』に使われるたけのこも春野菜です。成長が早く、一日に70cm伸びることもあるそうです。 春は旬の野菜がたくさんあって、食事で季節を感じるができますね。						
日にち	26	27	28	29	30	31	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい	
昼食	麦ごはん 野菜と魚のﾌﾞﾗﾝﾁ焼き 青菜のｽｰﾌﾟ	雑穀ごはん うま煮 若竹汁	食ぱん 鶏のマリネ焼き みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	もちきびごはん 魚の新緑揚げ サラダ菜 洋風みそ汁	麦ごはん ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂﾌﾚﾝﾁ ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ	シーフードﾌﾞﾗﾝﾁ ヨーグルト	
3時のおやつ	オレンジゼリー・ｸﾞﾗｯｷｰ 牛乳・いりこ	みそ万十 豆乳・いりこ	ﾗｯﾌﾟおにぎり 牛乳・いりこ	コーンぱん 牛乳・いりこ	きな粉棒・バナナ 牛乳・いりこ	おやつぱん 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	502・494kcal	493・502kcal	572・635kcal	531・564kcal	565・575kcal	501・549kcal	
ひとくちメモ	魚の新緑揚げ…魚の天ぷら衣にパセリを加えて、新緑をイメージした揚げ物です。 カラッと揚げた魚は中が柔らかく、子ども達にも人気の一品です。						