

5月の予定献立表



※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

日	曜日	未満児 10時おやつ	献立名(3歳未満児・3歳以上児)		血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
1	木	ベビーダノン	ごはん 筑前煮(ちくわぶ) おかかブロッコリー すまし汁(ふ、えのき) トマト	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト とりもね[若鶏肉] 焼き竹輪 削り節	こめ さといも しらたき 車糖 植物油 焼きふでん粉 ビスケット	にんじん ブロッコリー 糸みつば えのきたけ トマト
2	金	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) 柑橘果物	ジョアプレーン サラダせんべい	めかじき 豆腐 わかめ 米 みそ ジョア	ハイハイ こめ 車糖 植物油 脂 塩せんべい	しょうが こまつな にんじん ス イートコーン 缶詰 柑橘果物
7	水	こめ粉ロール クッキー	ごはん ポークジンジャー 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) 柑橘果物	牛乳 二色パン (梅子・マガリ)	ぶたロース 油揚げ 湯通し 塩蔵わかめ 米みそ 生乳	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油 車糖 食パン マーガ リン	たまねぎ 青ピーマン しょうが こ まつな 人参 コーン缶詰 もやし 柑橘果物 いちごジャム
8	木	みかん缶	ごはん ポークカレー(豆) おかかブロッコリー トマト	ヤクルト ビスケット	ぶたもも だいち水煮缶詰 削り節 乳酸菌飲料	こめ じゃがいも 植物油 脂 ビ スケット	みかん 缶詰 にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト
9	金	こめ粉ロール クッキー	ごはん 鶏肉の味噌焼き おかかブロッコリー みそ汁(大根・油揚げ) トマト	完熟りんごJ サラダせんべい	とりもも[若鶏肉] 米み そ 削り節 油揚げ	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 塩せんべい	しょうが ブロッコリー だいこん トマト りんごジュース
10	土	ハイハイ	そばろごはん 牛乳 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごJ バナナ	とりひき肉 生乳 削り節 豆腐 わかめ 米みそ	ハイハイ こめ 植物油 脂 車 糖	さやえんどう こまつな にんじん ぶどうとりんごのジュース パナナ
12	月	こめ粉ロール かぼちゃ	ごはん コーン磯煮 かき菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 りんごケーキ	ぶたもも 油揚げ 削り節 わかめ 米みそ 生乳 全卵	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油 車糖 じゃがいも プ レミックス粉 バター ざらめ 糖	スイートコーン 生しいたけ にん じん ひじき かき菜 りんご
13	火	ベビーダノン	ごはん ししゃも焼き きゅうりツナコーンサラダ けんちん汁 トマト	牛乳 ふわふわ団子	ヨーグルト ししゃも まぐ ろ 缶詰 ぶたもも 豆腐 生 乳 きな粉	こめ マヨネーズ さといも 植 物油 白玉粉 黒砂糖	きゅうり スイートコーン にんじ ん だいこん ごぼう 根深ねぎ ト マト
14	水	みかん缶	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	ヨーグルト サラダせんべい	しろさけ 油揚げ 豆腐 米 みそ ヨーグルト	こめ 植物油 脂 車糖 塩せんべ い	みかん 缶詰 しょうが 切干しだい こん にんじん こまつな なめこ トマト
15	木	こめ粉ロール かぼちゃ	スパ(ナポリタン) あさり入り おかかブロッコリー コーンスープ 柑橘果物	牛乳 蒸かしさつま芋	ぶたひき肉 ナチュラル チーズ あさり 缶詰 削り 節 生乳	こめ粉ロールクッキー マカロ ニ・スパゲッティ 植物油 脂 さつま芋	にんじん たまねぎ ブロッコリー スイートコーン 缶詰 柑橘果物
16	金	ハイハイ	ごはん ハンバーグステーキ おかかブロッコリー 人参グラッセ すまし汁(三つ葉、豆腐)	フルーチェイゴ ウエハース	ぶたひき肉 生乳 全卵 削 り節 豆腐 フルーチェ	ハイハイ こめ パン粉 植物 油 脂 でん粉 バター 車糖 ウ エハース	たまねぎ ブロッコリー 糸みつば にんじん
17	土	ビスケット	鮭ごはん 牛乳 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)	ヤクルト バナナ	鮭フレーク 生乳 削り節 豆腐 わかめ 米みそ 乳酸 菌飲料	ビスケット こめ 車糖	こまつな にんじん パナナ
19	月	ハイハイ	枝豆ごはん 鶏肉の照焼き きゃべつおかか みそ汁(じゃが芋・青菜) トマト	牛乳 クロワッサン チーズサンド	まこんぶ とりもも[若鶏 肉] 削り節 米みそ 生乳 プロセスチーズ	ハイハイ こめ 車糖 じゃが いも クロワッサン マヨネ ーズ	えだまめ しょうが キャベツ こま つな にんじん トマト きゅうり
20	火	みかん缶	ごはん 炒り豆腐 きゃべつと胡瓜の塩もみ すまし汁(三つ葉、卵)	牛乳 ばななケーキ	豆腐 ぶたもも 全卵 生乳 クリーム	こめ 車糖 植物油 脂 でん粉 プレミックス粉 粉糖	みかん 缶詰 にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 糸みつば パナナ レモン
21	水	ビスケット	ごはん 肉団子の甘辛煮 おかかブロッコリー みそ汁(ふ、えのき) トマト	牛乳 焼きおにぎり	ぶたひき肉 全卵 削り節 米みそ 生乳	ビスケット こめ パン粉 でん 粉 植物油 脂 車糖 焼きふめ し	にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきたけ トマト
22	木	こめ粉ロール クッキー	ごはん めかじきの角煮 おかかブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) トマト	牛乳 フレンチトースト	めかじき 削り節 豆腐 わ かめ 米みそ 生乳 全卵	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 食パン バター	しょうが ブロッコリー トマト
23	金	ベビーダノン	ごはん ポークジンジャー 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) 柑橘果物	ジョアストパ ーウエハース	ヨーグルト ぶたもも 油揚 げ 湯通し塩蔵わかめ 米み そ ジョア	こめ 植物油 脂 車糖 ウエハ ース	たまねぎ 青ピーマン しょうが こ まつな にんじん スイートコーン 缶詰 もやし なつみかん
24	土	ハイハイ	わかめごはん 牛乳 コールスロー けんちん汁	完熟りんごJ バナナ	乾燥わかめ 生乳 ぶたもも 豆腐	ハイハイ こめ 植物油 脂 さ といも	キャベツ にんじん だいこん ごぼ う 根深ねぎ りんごジュース パナ ナ
26	月	こめ粉ロール かぼちゃ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根煮(小松菜) トマト すまし汁(ほうれん草、ふ)	牛乳 蒸かしさつま芋	メルルーサ 米みそ あおの り 油揚げ 生乳	こめ粉ロールクッキー こめ マヨネーズ 植物油 脂 車糖 焼 きふ でん粉 さつま芋	切干しだいこん にんじん こまつ な ほうれん草 トマト
27	火	ハイハイ	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華風ニラ卵汁 トマト	ぶどうとりんごJ バナナ	豆腐 ぶたひき肉 米みそ ハム 全卵	ハイハイ こめ 車糖 植物油 脂 でん粉 普通はるさめ	根深ねぎ にんじん にんにく しょ うが きゅうり なら トマト ぶど うとりんごのJ パナナ
28	水	ビスケット	ごはん 鶏肉のからあげ きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	牛乳 醤油団子	とりもも[若鶏肉] 全卵 豆腐 米みそ 生乳	ビスケット こめ でん粉 植物 油 脂 白玉粉 車糖	しょうが にんにく キャベツ きゅ うり なめこ トマト
29	木	みかん缶	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ コールスロー	牛乳 シュガーパン	ぶたもも 生乳 さつま揚げ	こめ じゃがいも 植物油 脂 車 糖 食パン マーガリン ざらめ 糖	みかん 缶詰 ブロッコリー にんじ ん たまねぎ キャベツ
30	金	ベビーダノン	ごはん 鶏肉の味噌焼き おかかブロッコリー トマト みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト とりもも[若 鶏肉] 米みそ 削り節 わ かめ	こめ 車糖 じゃがいも ビス ケット	しょうが ブロッコリー トマト
31	土	ハイハイ	そばろごはん 牛乳 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)	ジョアプレーン バナナ	とりひき肉 生乳 削り節 豆腐 わかめ 米みそ ジョ ア	ハイハイ こめ 植物油 脂 車 糖	さやえんどう こまつな にんじん バナナ

※ 1か月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー : 511Kcal	たんぱく質 : 21.3g	脂質 : 15.8g	カルシウム : 240mg
3歳未満児	エネルギー : 435Kcal	たんぱく質 : 18.0g	脂質 : 12.9g	カルシウム : 222mg