




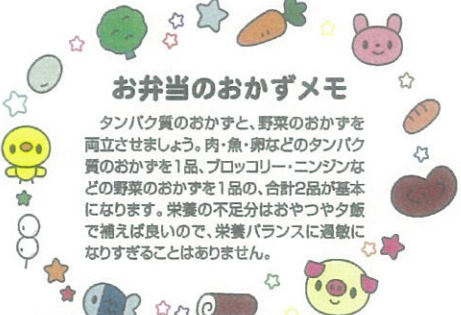




5月の献立表

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金	土
	1日 かき揚げうどん うどん・かき揚げ・人参・しめじ・玉葱・ネギ 追い焼 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐・MIX野菜・卵・だし・砂糖・醤油 ヨーグルト ヨーグルト <hr/> スキムミルク レーズン蒸しパン HM・牛乳・砂糖・油・レーズン	2日 ご飯 松風焼き風 鶏ミンチ・玉葱・豆腐・エノキ茸・ネギ・卵 砂糖・味噌・白ごま・油・ミニトマト ピーマンじゃこ ピーマン・パプリカ赤・黄・れんこん・じゃこ 醤油・みりん みそ汁 じゃが芋・玉葱・ネギ・だし・味噌 スキムミルク ミニたい焼き ミニたい焼き	5月3日  憲法記念日	5月4日  みどりの日	 こどもの日
7日 ご飯 かつおフライ かつおフライ・油・タルタルソース ビーンズサラダ キャベツ・MIXビーンズ・ツナ・マヨネーズ みそ汁 玉葱・わかめ・だし・味噌 <hr/> スキムミルク りんごゼリー 寒天ゼリー・リンゴ缶	8日 牛しぐれ丼 米・牛肉・玉葱・ごぼう・インゲン・生姜 砂糖・醤油・酒・みりん 切干大根の甘酢和え 切干大根・きゃうり・人参・ハム 酢・砂糖・醤油 すまし汁 豆腐・わかめ・だし・醤油	9日 うずまきパン 鶏天 鶏天・油・ミニトマト 海藻サラダ 海藻MIX・もやし・フロコリー・ゆず風味ドレッシング スープ キャベツ・ベーコン・コンソメ・醤油	10日 たけのこご飯 米・たけのこご飯の素 サバの塩焼き サバ・塩 南瓜とがんと煮 南瓜・ミニがんと・だし・砂糖・醤油 すまし汁 豆腐・しめじ・ネギ・だし・醤油	11日 ご飯 甘酢肉団子 肉団子・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ黄 酢・砂糖・醤油・片栗粉 錦糸和え 小松菜・錦糸卵・砂糖・醤油 中華スープ エノキ茸・人参・中華だし	 お弁当
14日 ご飯 豚の生姜焼き 豚肉・玉葱・エリンギ・生姜 砂糖・醤油・酒・みりん 中華サラダ 春雨・きゃうり・錦糸卵・人参 酢・砂糖・醤油・ごま油 みそ汁 大根・うず揚げ・ネギ・だし・味噌 スキムミルク 和風ホットケーキ HM・抹茶・小豆・牛乳・砂糖	15日 ご飯 大根と鶏肉煮 鶏肉・大根・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん おかか和え 千層菜・もやし・かつお・砂糖・醤油 みそ汁 しめじ・わかめ・だし・味噌	16日 うずまきパン 南瓜のキャッシュ 南瓜・玉葱・ほうれん草・ウインナー・卵 チーズ・塩・コンソメ・ケチャップ 梅マヨ和え フロコリー・人参・コーン・マヨネーズ・梅びし スープ もやし・ベーコン・コンソメ・醤油	17日 ☆お誕生日会☆ ハヤシライス 米・牛肉・玉葱・人参・しめじ・GP ハヤシルー・ケチャップ・ソース・コンソメ 青じどし和え キャベツ・わかめ・かニ風味・青じどしドレッシング フルーツ りんご	18日 ご飯 鮭の塩麹焼き 鮭・塩麹 炒り煮 鶏肉・大根・ごぼう・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん すまし汁 エノキ茸・卵・ネギ・だし・醤油	19日 五目わかめうどん うどん・鶏肉・大根・人参・しめじ・わかめ 追い焼 ししゃもフライ ししゃもフライ・油 ミニゼリー ミニゼリー
21日 ご飯 かつおフライ かつおフライ・油・タルタルソース ビーンズサラダ キャベツ・MIXビーンズ・ツナ・マヨネーズ みそ汁 玉葱・わかめ・だし・味噌 <hr/> スキムミルク りんごゼリー 寒天ゼリー・リンゴ缶	22日 牛しぐれ丼 米・牛肉・玉葱・ごぼう・インゲン・生姜 砂糖・醤油・酒・みりん 切干大根の甘酢和え 切干大根・きゃうり・人参・ハム 酢・砂糖・醤油 すまし汁 豆腐・わかめ・だし・醤油	23日 うずまきパン 鶏天 鶏天・油・ミニトマト 海藻サラダ 海藻MIX・もやし・フロコリー・ゆず風味ドレッシング スープ キャベツ・ベーコン・コンソメ・醤油	24日 たけのこご飯 米・たけのこご飯の素 サバの塩焼き サバ・塩 南瓜とがんと煮 南瓜・ミニがんと・だし・砂糖・醤油 すまし汁 豆腐・しめじ・ネギ・だし・醤油	25日 ご飯 甘酢肉団子 肉団子・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ黄 酢・砂糖・醤油・片栗粉 錦糸和え 小松菜・錦糸卵・砂糖・醤油 中華スープ エノキ茸・人参・中華だし	 お弁当
28日 ご飯 豚の生姜焼き 豚肉・玉葱・エリンギ・生姜 砂糖・醤油・酒・みりん 中華サラダ 春雨・きゃうり・錦糸卵・人参 酢・砂糖・醤油・ごま油 みそ汁 大根・うず揚げ・ネギ・だし・味噌 スキムミルク 和風ホットケーキ HM・抹茶・小豆・牛乳・砂糖	29日 ご飯 大根と鶏肉煮 鶏肉・大根・人参・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん おかか和え 千層菜・もやし・かつお・砂糖・醤油 みそ汁 しめじ・わかめ・だし・味噌	30日 うずまきパン 南瓜のキャッシュ 南瓜・玉葱・ほうれん草・ウインナー・卵 チーズ・塩・コンソメ・ケチャップ 梅マヨ和え フロコリー・人参・コーン・マヨネーズ・梅びし スープ もやし・ベーコン・コンソメ・醤油	31日 ハヤシライス 米・牛肉・玉葱・人参・しめじ・GP ハヤシルー・ケチャップ・ソース・コンソメ 青じどし和え キャベツ・わかめ・かニ風味・青じどしドレッシング フルーツ りんご	 お弁当のおかずメモ タンパク質のおかずと、野菜のおかずを両立させましょう。肉・魚・卵などのタンパク質のおかずを1品、プロコリー・ニンジンなどの野菜のおかずを1品の、合計2品が基本になります。栄養の不足はおやつや夕飯で補えば良いので、栄養バランスに過敏になりすぎることはありません。	

月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3歳以上児	585kcal	25.2g	14.9g	2.5g