



5月献立表



日付		献立名				主な食材とそのはたらき			栄養価				
日	曜日	行事予定	10時 おやつ	未満児 主食	全所児屋食	3時おやつ	ちやくくなるもの (あか)	からだのちょうしをとのえるもの (みどり)	ちからやねつのもとになるもの (きいろ)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	水		牛乳	さくらこ はん	筑前煮 野菜わかめサラダ ふりかけ (以上児のみ) なめことねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 いんげんま め 豆腐	だいこん にんじん だいのこ しいた け ごぼう きゅうり コーン キャベ ツ わかめ まこんぶ なめこ こねぎ オレンジ	精白米 さといも こんにゃ く サラダ油 上白糖 三温 糖 せんべい	437 317	19.6 17.9	10.9 8.6	2.4 2.6
2	木		牛乳	ごはん	かぶと型ハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ 甘夏みかん	牛乳 ととやき せんべい (以上 児)	牛乳 かぶと型ハンバ ーグ ベーコン	にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ キャベツ あさつき なつみか ん	精白米 じゃがいも マカロ ニ ととやき せんべい	552 447	18.1 15.4	20.1 20.1	1.5 2.0
3	金				憲法記念日								
4	土				みどりの日								
6	月				振替休日								
7	火		りんご ジュース	ごはん	ポークカレー 福神漬け チキンナゲット コーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ★チーズ蒸 しパン	豚肉 チキンナゲット ツナ 牛乳 チーズ	りんごジュース たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん福神漬 キャベツ きゅうり コーン レモン 果 汁 バナナ	精白米 じゃがいも サラダ 油 上白糖 蒸しパンミック ス	666 599	22.6 25.1	19.4 23.7	3.7 4.7
8	水		牛乳	ごはん	豆腐だんごのケチャップ煮 小松菜とにんじんのなめだけ和え じゃが芋と玉ねぎと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ★麩のラス ク	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ	葉ねぎ こまつな にんじん えのきだ け 味付け たまねぎ まこんぶ オレン ジ	精白米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 三温糖 じゃがい も 観世ふ マーガリン グ ラニュー糖	589 474	20.8 18.9	22.4 22.9	2.1 2.4
9	木		牛乳	ごはん	かじきの煮つけ フチトマト 小松菜ともやしのおかか和え 五目汁 グレープフルーツ	牛乳 カルシウム せんべい	牛乳 まかじき 削り節 生揚げ	しょうが トマト こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ だいこ ん まこんぶ グレープフルーツ	精白米 上白糖 カルシウム せんべい	457 302	24.0 22.9	11.4 9.1	1.3 1.6
10	金		牛乳	ごはん	コーンコロッケ 大根サラダ 豆腐となめこと葱のみそ汁 バナナ	牛乳 ★お好み焼 き	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ 豆腐 ウィンナー	コーン たまねぎ だいこん にんじん きゅうり なめこ 根深ねぎ まこんぶ バナナ キャベツ	精白米 じゃがいも サラダ 油 薄力粉 パン粉 上白糖 中力粉 やまといも	642 544	23.6 22.1	21.0 21.2	2.4 2.6
11	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
13	月		牛乳	ごはん	肉じゃが 納豆和え えのきと葱のみそ汁 グレープフルーツ	麦茶 ★ナポリタ ンスバゲティ	牛乳 豚肉 さやいんげ ん 挽きわり納豆 ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな えのき だけ 根深ねぎ まこんぶ グレープ フルーツ ピーマン	精白米 サラダ油 じゃがい も しらたき 三温糖 観世 ふ スバゲティ	538 403	19.6 17.0	11.2 8.9	2.8 3.2
14	火		ヨーグル ト	ごはん	県産豚肉の焼肉 小松菜のナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 ★アメリカ ンドック	ヨーグルト 豚肉 ベーコン 牛乳 魚肉ソーセージ 卵	りんご しょうが こまつな もやし にんじん まこんぶ たまねぎ しいた け チンゲンツァイ オレンジ	精白米 上白糖 サラダ油 ごま油 ごま はるさめ ホットケーキミックス	527 417	21.0 19.4	19.3 23.4	1.9 2.3
15	水		牛乳	ごはん	ツナのスパニッシュオムレツ きゅうりともやしのごましょう油 チンゲンサイとくずし豆腐のスープ 甘夏みかん	牛乳 黒糖ロー ル	牛乳 ツナ 卵 豆腐	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん きゅうり もやし チンゲン ツァイ しょうが にんにく なつみか ん	精白米 じゃがいも ごま油 片栗粉 黒糖ロー ル	507 370	19.3 16.9	18.2 17.7	0.9 1.3
16	木		牛乳	ごはん	たらのおろしかけ 小松菜とにんじ んとコーンのお浸し 豆腐とキャベ ツとわかめのみそ汁 バナナ	麦茶 ★チーズお かかおにぎり	牛乳 すけとうだら 豆腐 削り節 チーズ	だいこん 根深ねぎ こまつな コーン にんじん キャベツ わかめ まこんぶ バナナ 焼きのり	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ごま	500 362	22.1 20.2	11.6 9.3	2.2 2.7
17	金	総合練習	牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 甘夏みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ	しょうが にんじん きゅうり こまつ な まこんぶ なつみかん	精白米 マカロニ ビスケット	541 414	20.0 18.2	23.9 24.8	1.4 1.6
18	土		野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
20	月	身体測定	牛乳	ごはん	豆腐の中華煮 春雨サラダ チーズ (以上児のみ) もやしのスープ バナナ	牛乳 ★のり塩ポ テト	牛乳 豆腐 豚肉 ハム チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しいた け チンゲンツァイ しょうが にんに く きゅうり もやし びなしめじ 根 深ねぎ バナナ あおのり	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも	520 423	20.1 19.9	16.7 18.2	1.8 2.3
21	火	身体測定	オレンジ ジュース	ごはん	県産豚肉みそカツ フチトマト ごまつなサラダ たまねぎとわかめ と麩のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	れんごジュース トマト キャベツ こまつ な にんじん レモン果汁 たまねぎ わかめ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 ごま 観世ふ せんべい	519 404	17.8 18.5	12.5 15.4	1.7 2.1
22	水	誕生会	牛乳	チキンラ イス	ハムカツ フチトマト フレンチサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 お楽しみお やつ♪	牛乳 鶏ひき肉 ハム 卵	コーン グリンピース マッシュルーム たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんじん こまつな しめじ えのきだ け	精白米 サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖 ゼリー	667 752	27.1 29.8	19.1 19.6	2.4 2.9
23	木		牛乳	ごはん	鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のおか か和え 豆腐となめことのみそ汁 オレンジ	麦茶 ★コーンわ かめラーメン	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 なるこ	しょうが ほうれん草 えのきだけ な めこ まこんぶ オレンジ もやし コーン わかめ 根深ねぎ	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 中華めん ごま油	495 359	23.0 22.0	11.1 8.6	2.3 3.2
24	金		牛乳	にんじん ごはん	豆乳チキンシチュー ウィンナーとピーマンのソテー キャベツときゅうりの即席漬け バナナ 麦茶	のむヨーグルト せんべい	牛乳 鶏肉 豆乳 ウィンナー のむヨーグルト	にんじん たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり しょうが バナナ	精白米 じゃがいも サラダ 油 ごま油 せんべい	548 414	20.0 17.5	14.1 12.7	2.4 2.1
25	土	親子 運動会	野菜 ジュース		パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
27	月		牛乳	ごはん	鮭のしょうが照り焼き ひじきの煮 物 ほうれん草となめことえのきだ けのみそ汁 オレンジ	牛乳 ★揚げたこ 焼き	牛乳 さけ 油揚げ さやいんげん だいず かつお節	しょうが ひじき にんじん ほうれん 草 なめこ えのきだけ まこんぶ オ レンジ あおのり	精白米 サラダ油 上白糖	497 360	24.4 23.6	16.4 15.5	3.1 3.7
28	火	避難消火 訓練	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 小松菜とにんじんの ごま和え だいこんとわかめのみそ 汁 バナナ	牛乳 ★ホット ケーキ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 卵	根深ねぎ にんじん キャベツ こまつ な だいこん わかめ まこんぶ バナ ナ	精白米 しらたき 観世ふ サラダ油 上白糖 ねりごま 薄力粉 パター メープルシ ロップ	671 581	26.1 25.4	25.3 26.5	2.4 2.8
29	水	内科検診	ヨーグル ト	ごはん	ハンバーグ コールスローサラダ 粉ふきいも コンソメスープ 甘夏みかん	牛乳 クラッカー	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 牛乳 ハム	たまねぎ しいたけ にんじん キャベ ツ きゅうり コーン パセリ チンゲ ンツァイ なつみかん	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 じゃがいも クラッカー	522 413	19.5 17.8	15.4 18.7	1.7 1.9
30	木		牛乳	ごはん	鶏のから揚げ 切干大根の煮物 塩豚汁 オレンジ	★ココロゼリー ポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	しょうが にんにく 切干しいたけ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう 根深ねぎ オレンジ みかん缶 パイン 缶 もも缶	精白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 上白糖 こんにゃ く じゃがいも ダイスイ リー	537 410	21.3 19.6	14.6 13.0	1.0 1.1
31	金	所外保育	牛乳	ごはん	炒り豆腐 スバゲティサラダ チーズ (以上児のみ) キャベツと 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ごまきな こトースト	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 ハム チーズ きな粉	にんじん 根深ねぎ しいたけ グリン ピース きゅうり たまねぎ キャベツ こまつな まこんぶ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 上白糖 スバゲティ 食パン マーガリン 三温糖 ごま	661 594	25.3 26.8	25.6 29.2	2.2 2.8

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

上段の栄養価 未満児
下段の栄養価 以上児

3歳未満児(1,2才児) 平均栄養価 514kcal (給与栄養目標量 463kcal) ・脂質エネルギー比 26.0% ・塩分 1.5g
3歳以上児(3,4,5才児) 平均栄養価 421kcal (給与栄養目標量 573kcal) ・脂質エネルギー比 25.7% ・塩分 1.6g
【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】

新入所や進級して、一か月が過ぎました。新しい生活に緊張し体調を崩しやすい時期でもあります。朝食はきちんと食べて元気に登所しましょう。
5月5日は端午の節句・こどもの日
男の子の厄除けと健康を祈る日です。
鎧兜(よろいかぶと)を飾るのは事故や病気から守ってくれるようにとの願いからです

