



5月の献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01	カレーピラフ ミートローフ フライドポテト グリーンサラダ	オレンジつぶつぶゼリー たけのこのすまし汁	フライドポテト、米、パン粉、たまねぎ、ドレッシング、砂糖、油	牛ひき肉、ウインナー、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、無塩バター、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、ナツメグ	牛乳ビスケット お茶 粕もち フルーツ	エネルギー 799 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 31.2 g カルシウム 209 mg
02	御飯 ほっけの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	フルーツ	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	バナナ、もも缶、アイス、みかん缶、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干ししいたけ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 492 mg
07	御飯 肉団子の甘酢あん いんげんのおかか和え もやしの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、いんげん、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ピーマン、しょうが	酢、しょうゆ	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 336 mg
08	御飯 シーフードカレー 春雨サラダ ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、ほろさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ウインナー、いか、チーズ、ハム	オレンジ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳ウエハース 牛乳 ウインナーチーズスコーン	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.4 g カルシウム 363 mg
09	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き おくら胡麻和え 卵の味噌汁	フルーツ	米、焼ふ(板ふ)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さけ、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、すりごま	グレープフルーツ、キャベツ、オクラ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ		牛乳せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 471 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 10.4 g カルシウム 352 mg
10	御飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の塩昆布和え なめこの味噌汁	フルーツ	米、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 431 mg
12	親子丼 竹輪の五目いため わかめの味噌汁 フルーツ		米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ちくわ、蒸し大豆、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、ねぎ、ごぼう、いんげん(ゆで)、にんじん、しいたけ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 573 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 347 mg
13	肉ごぼううどん ササミのゴママヨサラダ フルーツ		ゆでうどん、米、砂糖、マヨネーズ	鶏ささ身、牛乳、牛肉(もも)、うずら卵、ベーコン、すりごま、ビザ用チーズ、無塩バター	ごぼう、もやし、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩	牛乳せんべい お茶 チーズリゾット	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 322 mg
14	御飯 たらの照り焼き 小松菜のおかか和え せんべい汁	フルーツ	米、かやくせんべい、しらたき、砂糖	たら、鶏むね肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 7.6 g カルシウム 221 mg
15	御飯 チキンカレー ひじきサラダ トマト	福神漬け フルーツ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、小麦粉、コーンスターチ、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ちくわ、卵(黄)、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、キャベツ	カレールー、コンソメ	牛乳クラッカー 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.0 g カルシウム 347 mg
16	サンドイッチ スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ 押し麦のスープ	フルーツ	食パン、コーンブレック、マヨネーズ、フレッシュドレッシング(分離型)、マカロニスバゲティ、パン粉、押麦、砂糖	牛乳、卵、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、豚肉(ばら)	バイナップル、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、はくさい、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、えだまめ(冷凍)、いちごジャ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、酒、食塩	お茶ゼリー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 192 mg
17	御飯 さばの竜田揚げ 大根サラダ 里芋の味噌汁	フルーツ	米、さといも、油、片栗粉	牛乳、さば、白みそ、油揚げ	オレンジ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 373 mg
19	御飯 鶏のみそ焼き 根菜と豚肉の煮物 かぶの味噌汁	フルーツ	米、さといも	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう、かぶ、かぶ、葉、いんげん	しょうゆ、みりん、おろしにんにく	牛乳スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 540 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 358 mg
20	御飯 ほっけの香り味噌焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ	さつまいも、米、砂糖、しらたき、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、無塩バター、卵(黄)	メロン、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳ビスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.5 g カルシウム 549 mg
21	御飯 回鍋肉 きゅうりとちくわの中華和え しめじの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、卵、かもめちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、しめじ、しいたけ	オイスターソース、酢、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.6 g カルシウム 353 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
22	御飯 チリコンカン ツナサラダ ゆで卵	フルーツ	米、じゃがいも、白玉粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、きな粉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.2 g カルシウム 365 mg
23	御飯 たらのしょうが焼き おでん 田舎汁	フルーツ	米、板こんにゃく、砂糖	たら、ヨーグルト(無糖)、うずら卵水煮缶、生揚げ、生クリーム、ちくわ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮)	だいこん、オレンジ、バイナップル濃縮果汁、かぼちゃ、パン(缶)、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳クラッカー お茶 バイナップルムース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 31.6 mg
24	御飯 ナゲット コールスローサラダ 小松菜の味噌汁	フルーツ	米、片栗粉、油、コールスロートレッシング	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	メロン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、りんご、こまつな、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 368 mg
26	御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白あえ 切干大根のみそ汁	フルーツ	米、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、すりごま、油揚げ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、えだまめ	しょうゆ、食塩、和風だし、酒	牛乳クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 321 mg
27	ソース焼きそば 春巻 レタス わかめスープ	フルーツ	焼きそばめん、七分つき米、春巻、板こんにゃく、油	木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏もも肉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レタス、ごぼう、ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、中華だし、酒、食塩	牛乳せんべい お茶 五目御飯	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 197 mg
28	御飯 納豆揚げ きゅうりの酢の物 たまねぎの味噌汁	フルーツ	米、てんぷら粉、油、砂糖	牛乳、納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、万能ねぎ、生わかめ、カットわかめ	酢	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 359 mg
29	御飯 エッグカレー 温野菜サラダ 福神漬け	フルーツ	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、うずら卵水煮缶、無塩バター、鶏ひき肉、卵、すりごま、黒ごま、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、福神漬	カレールー	牛乳フルーツ 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 751 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 34.4 g カルシウム 362 mg
30	御飯 たらの西京焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	フルーツ	米、砂糖、さといも、ビスケット、油、ごま油	たら、豆乳、牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、だしず水煮缶詰、生クリーム、油揚げ、豚肉(肩ロース)、白	バイナップル、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん(ゆで)、レモン果汁、ひじき	みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳せんべい お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 469 mg
31	御飯 ポークビーンズ 蒸し鶏のサラダ にら卵汁	フルーツ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、鶏ささ身、卵、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、にら、赤ピーマン、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 360 mg

★大人気★「チリコンカン」

＜材料＞

- 豚ひき肉 300g
- たまねぎ 350g
- にんじん 200g
- ジャガイモ 300g
- 大豆水煮 70g
- 水 100g
- トマトピューレ 100g
- ケチャップ 50g
- カレー粉 小さじ1
- 中華だし 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1
- おろしにんにく 1g

＜作り方＞

- ① 野菜をさいの目に切る。
- ② ひき肉を炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 人参、じゃがいも、水を入れて煮る。
- ④ 調味料 A を全て加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 大豆を加え、ひと煮立ちさせて完成。

朝ごはんの役割

朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。園では午前中、屋外で体を活発に動かすことが多くあります。少量でもいいので、朝ごはんを食べる習慣がつけられるとよいですね。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

1日(木) 誕生会
 24日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)