

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	御飯 厚焼き卵 いんげんのごま和え きのこの具たくさん汁	米、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ味付缶、油揚げ、すりごま	バナナ、いんげん(ゆで)、だいこん、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、まいたけ、えのきたけ	かつおだし汁、かつお昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 305 mg
02	カレーピラフ ハンバーグ コンソメスープ 火 エビフライ グリーンサラダ	米、パン粉、砂糖、たまねぎドレッシング	豚ひき肉、ウインナー、卵、ゼラチン、バター	りんご濃縮果汁、たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、ミックスペジタブル(冷凍)、西洋なし缶、きゅうり、にんじん、りん	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット お茶 柏もち フルーツ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.8 g カルシウム 196 mg
06	御飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草と油揚げのお浸し キャベツの味噌汁	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、いわし(煮干し)	ほうれん草、オレンジ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、ピーマン、しょうが	かつお昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 307 mg
08	御飯 鶏肉のレモン煮 大根サラダ もやしの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、鶏むね肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン果汁	かつお昆布だし汁、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 341 mg
09	御飯 さばのみそ煮 すき昆布の煮物 なめこの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さば、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、なめこ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん、しょうが	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 320 mg
10	麻婆豆腐丼 三色おひたし たけのこのすまし汁 フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ、菊のり	かつお昆布だし汁、おろししょうが、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 320 mg
11	御飯 さつまいもカレー マロニーの中華和え 福神漬	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、でん粉めん(乾)、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ビザ用チーズ、豚肉(もも)、ハム、生クリーム	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、福神漬	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 スティックパン 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 652 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.8 g カルシウム 310 mg
12	親子うどん 煮しめ フルーツ	ゆでうどん、米、板こんにやく、三温糖、片栗粉、砂糖	卵、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ、すりごま、米みそ(甘みそ)	オレンジ、にんじん、ほうれん草、ふき(ゆで)、ねぎ、ごぼう、生わかび(ゆで)、こんぶ(だし用)	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 せんべい お茶 五平餅	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 237 mg
13	御飯 鮭の西京焼き 豚肉となすのなべしぎ ふのりの味噌汁	米、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なす、グレープフルーツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ふのり(煮干)	酒、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.5 g カルシウム 370 mg
15	御飯 納豆揚げ キャベツのナムル たまねぎの味噌汁	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	グレープフルーツ、ミックスペジタブル(冷凍)、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、生わかめ	おろしこんにゃく、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.9 g カルシウム 323 mg
16	御飯 鶏肉のマーマレード焼き おくらと胡麻和え けんちん汁	米、さといも、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ、すりごま	バナナ、オレンジ、だいこん、オクラ、もも肉、ダイス、パイン缶、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、ごぼう、マー	かつお昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 290 mg
17	御飯 たらの照り焼き ひじきの五目煮 里芋の味噌汁	米、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、かめちちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、蒸し大豆、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、れんこん、ひじき	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 324 mg
18	御飯 チリコンカン ツナサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ツナ、油揚げ、無塩バター	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、おろしこんにゃく	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.4 g カルシウム 304 mg
19	御飯 ほっけの香り味噌焼き 金 きんぴらごぼう 白菜の味噌汁	米、油、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、にんじん、ごぼう、はくさい	しょうゆ	りんごジュース ビスケット 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 313 mg
20	御飯 肉じゃが きゅうりとちくわの中華和え 小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、かまめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、もやし	かつお昆布だし汁、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.1 g カルシウム 194 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 豚肉と厚揚げの味噌汁 きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	まめびよ、いちご、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)	酢	牛乳 せんべい まめびよ おかし	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 377 mg
23	御飯 さばのみそ煮 切干大根のサラダ せんべい汁	食パン、米、砂糖、しらたき、米粒麦(切断麦)、グラニュー糖、油、かきせんべい	牛乳、さば、鶏むね肉、無塩バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、おろしだいこん、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 食パンラスク	エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.4 g カルシウム 300 mg
24	御飯 松風焼き おでん なすの味噌汁	米、板こんにゃく、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、うずら卵、生揚げ、ちくわ、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、バナナ、なす、たまねぎ、ねぎ	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.3 g カルシウム 434 mg
25	御飯 ポークカレー 木 サラバサラダ トマト	ロールパン、米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉、コー	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、卵(黄)、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、福神漬、グリーンピース(冷凍)	カレールー	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 774 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 29.3 g カルシウム 305 mg
26	御飯 たらの磯辺焼き 小松菜のおかゆあえ 厚揚げの味噌汁	米、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	たら、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、オレンジ濃縮果汁、こまつな、もやし、いんげん(ゆで)、にんじん、コーン缶、あおりの	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい お茶 オレンジムース	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 309 mg
27	御飯 鶏のから揚げ コールスローサラダ わかめの味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、生わかめ、にんこく、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 310 mg
29	御飯 ほっけの蒲焼 おくらとちくわの海苔あえ かぶの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっけ、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、いわし(煮干し)	バナナ、オクラ、かぶ、にんじん、かぶ、葉、焼きのり	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 312 mg
30	醤油ラーメン 蒸しシュウマイ レタス フルーツ	生中華めん、七分つき米、もち米	焼きた豚、豚肉(もも)、蒸し大豆、なると	オレンジ、レタス、にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、干しいたけ、キャベツ	かつお昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい お茶 かみかみライス	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 291 mg
31	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのおかゆ和え 中華スープ	米、小麦粉、三温糖、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ごま、米みそ(甘みそ)、かつお節	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、オイスターソース、酒、中華だしの素、おろしこんにゃく、おろししょうが、食塩	お茶 ゼリー お茶 ゆべし	エネルギー 391 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 6.8 g カルシウム 65 mg

★ みんなで食べる園の食事 ★

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長と一緒に見守っていきましょう。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は?
①柏もち ②桜もち ③ぼたもち

A 正解は①。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。

※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。

2日(水) 誕生会
27日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)