



5月 献立表



日 曜	献立		熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日 曜	献立		熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	ご飯 白身魚のフライ せん野菜 ポテトのチーズ焼き	ほうれん草おかかか バナナ	米、パン粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	メルルーサ、ハーコン、チーズ、かつお節	キャベツ、レタス、ほうれん草、バナナ	15 水	バターロール 貝だくさん卵焼き 和風スバゲティ レタス・トマト	りんご	パン、じゃがいも、砂糖、スバゲティ	卵	人参、ブロッコリー、赤ピーマン、玉ねぎ、小松菜、しめじ、レタス、トマト、りんご
2 木	ご飯 キッズピビンバ 子どもの日デザート		米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草	16 木	ふりかけご飯 さわらのみそ照り焼き 大根そぼろ煮 金時豆	野菜ジュース	米、砂糖	さわら、みそ、豚ひき肉、豆	大根、人参
3 金	憲法記念日					17 金	ご飯 ブラウンシチュー バナナ		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、オレンジ
4 土						18 土					
5 日						19 日					
6 月	振替休日					20 月	ドックパン 焼きそば ポテトサラダ ウインナー・レタス	りんご	パン、焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、魚肉ソーセージ、ウインナー	キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、レタス、りんご
7 火	ご飯 肉じゃが ほうれん草とツナのサラダ つぼ漬け	りんご	米、じゃがいも、白滝、砂糖、マカロニ、ごま、マヨネーズ	豚肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン缶、りんご	21 火	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃのキッシュ ほうれん草ごま和え	バナナ	米、砂糖、ごま	鮭、卵、ウインナー、牛乳、チーズ	かぼちゃ、ほうれん草、人参、バナナ
8 水	ご飯 ミートボール せん野菜 三色ナムル	コーンバターソテー バナナ	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶、バナナ	22 水	ご飯 スコッチエッグ せん野菜 さつまいもチーズ焼き	ごま昆布 オレンジ	米、パン粉、マヨネーズ、さつまいも	卵、豚ひき肉、生クリーム、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、レタス、昆布、オレンジ
9 木	黒糖ロール 鮭とポテトのグラタン ひじきと枝豆のサラダ レタス・ブロッコリー	ヤクルト	パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鮭、チーズ、バター、牛乳、ひじき	玉ねぎ、人参、枝豆、コーン缶、レタス、ブロッコリー	23 木	お弁当デー				
10 金	ご飯 トマトカレー 福神漬け オレンジ		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト缶、福神漬け、オレンジ	24 金	ご飯 ポークカレー 福神漬け フルーツゼリー		米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、みかん缶、粉かんでん
11 土						25 土					
12 日						26 日					
13 月	ご飯 揚げ餃子(こっこ・びよびよ；しゅうまい) レタス マーボー豆腐	さつまいも甘煮 バナナ	米、餃子の皮、油、砂糖、ごま油、さつまいも	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	レタス、ねぎ、オレンジ	27 月	ご飯 豚生姜焼き せん野菜 春雨サラダ	ハッシュドポテト バナナ	米、砂糖、ごま油、じゃがいも	豚肉、卵、魚肉ソーセージ、ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、人参、カットわかめ、バナナ
14 火	ご飯 ささみのレモン煮 せん野菜 ブロッコリーと卵のサラダ	枝豆 オレンジ	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	鶏ささみ、卵	キャベツ、レタス、ブロッコリー、人参、枝豆、バナナ	28 火	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜 切干大根の煮物	枝豆コーン オレンジ	米、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、バター	キャベツ、レタス、切干大根、人参、しいたけ、枝豆、コーン缶、オレンジ
1か月の平均栄養量			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	333 kcal 12.1 g 8.4 g 1.1 g		29 水	黒糖ロール 野菜のグラタン レタス スバゲティサラダ	粉ふき芋 バナナ	パン、油、スバゲティ、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	卵、バター、牛乳、チーズ、魚肉ソーセージ、ツナ缶	ブロッコリー、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、バナナ
						30 木	ご飯 カレイの煮つけ 野菜炒め ブロッコリーとカニカマのごま和え	りんご	米、砂糖、ごま油、ごま	カレイ、豚肉、カニカマ	もやし、しめじ、人参、キャベツ、ブロッコリー、りんご
						31 金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け オレンジ		米、じゃがいも、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、オレンジ



- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。