



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	木	ご飯 ささみフライ せん野菜 マーボー豆腐	米、パン粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏ささみ、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、レタス、ねぎ、バナナ	15	木	ご飯 コロッケ せん野菜 大根そぼろ煮	米、じゃがいも、砂糖、パン粉	豚ひき肉、ショア	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、大根、枝豆
2	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、人参、福神漬け、みかん缶、粉かんでん	16	金	バターロール ブラウンシチュー バナナ	パン、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、バナナ
3	土					17	土				
4	日					18	日				
5	月	子どもの日				19	月	ご飯 ささみのレモン煮 せん野菜 小松菜のサラダ	米、砂糖、マヨネーズ	鶏ささみ	キャベツ、レタス、小松菜、もやし、人参、バナナ
6	火	振替休日				20	火	ご飯 さばの塩焼き(こっこ：鮭の塩焼き) かぼちゃのキッシュ きゅうりとカニカマの酢の物	米、砂糖、ごま油	さば、卵、ウインナー、牛乳、チーズ、カニカマ	かぼちゃ、きゅうり、カットわかめ、りんご
7	水	黒糖ロール 鮭とポテトのグラタン レタス 三色ゴマサラダ	パン、じゃがいも、ごま、ごまドレッシング	鮭、チーズ、バター、牛乳、ウインナー	玉ねぎ、レタス、もやし、人参、ほうれん草、オレンジ	21	水	黒糖ロール 具だくさん卵焼き レタス 和風スパゲティ	パン、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、さつまいも	卵、バター	人参、ブロッコリー、赤ピーマン、キャベツ、レタス、玉ねぎ、小松菜、しめじ、オレンジ
8	木	ご飯 キッズビビンバ りんご	米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、りんご	22	木	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜 マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、枝豆、バナナ
9	金	ご飯 きのこカレー 福神漬け バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、福神漬け、バナナ	23	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、オレンジ
10	土					24	土				
11	日					25	日				
12	月	ご飯 豚生姜焼き せん野菜 スパゲティサラダ	米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、ごま	豚肉、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、ブロッコリー、オレンジ	26	月	ドックパン 焼きそば ブロッコリーと卵のサラダ レタス・トマト	パン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵	キャベツ、人参、ピーマン、ブロッコリー、レタス、トマト、オレンジ
13	火	ご飯 カレイの煮つけ 彩り卵焼き バイクトじゃが	米、砂糖、じゃがいも、油	カレイ、卵、カニカマ	バナナ	27	火	ご飯 白身魚のフライ せん野菜 ジャーマンポテト	米、砂糖、じゃがいも	メルルーサ、ウインナー、卵、牛乳	玉ねぎ、りんご
14	水	ご飯 ささみナゲット せん野菜 三色ナムル	米、パン粉、マヨネーズ、ごま油、ごま	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん、バター	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶、オレンジ	28	水	ご飯 ミートボール せん野菜 春雨サラダ	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、卵、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、人参、カットわかめ、ほうれん草
1か月の平均栄養量		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	331 kcal 12.7 g 7.5 g 1.3 g			29	木	お弁当デー			
						30	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け バナナ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、バナナ

- 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。