

# 5月 こんだてひょう

		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	水	即 位 の 日			
2	木	国 民 の 休 日			
3	金	憲 法 記 念 日			
4	土	み ど り の 日			
5	日	こ ど も の 日			
6	月	振 替 休 日			
7	火	なすミートスパゲティー 切干大根のサラダ,野菜スープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁(白菜)	なすミートスパゲティー 切干大根のサラダ,野菜スープ	わかめおにぎり,牛乳
8	水	ごはん,豆腐クリームコーン煮 人参しらす和え,みそ汁(もやし),牛乳	チョコクリームサンド,牛乳 白菜スープ	ごはん,豆腐クリームコーン煮 人参しらす和え,みそ汁(もやし)	チョコクリームサンド,牛乳
9	木	ごはん,目鯛の照り焼き 筍のオイスター炒め煮,すまし汁(麩),牛乳	レーズン蒸しパン,トマトスープ フルーツヨーグルト	ごはん,目鯛の照り焼き 筍のオイスター炒め煮,すまし汁(麩)	トマトクラッカー フルーツヨーグルト
10	金	カレーうどん,おでん風煮物,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	カレーうどん,おでん風煮物,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
11	土	ニラ納豆ごはん 野菜そぼろ煮,すまし汁(豆腐),牛乳	ジャムサンド,牛乳 かぶのスープ,くだもの	ニラ納豆ごはん,野菜そぼろ煮,すまし汁(豆腐)	ジャムサンド,牛乳,くだもの
12	日				
13	月	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き じゃが芋きんぴら,みそ汁(なす),牛乳	焼きそば,牛乳 わかめスープ	ごはん,鶏肉ヨーグルト焼き, じゃが芋きんぴら,みそ汁(なす)	焼きそば,牛乳
14	火	ミルクパン,豆腐のキッシュ もやしサラダ,かぶのスープ,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃが芋)	ミルクパン 豆腐のキッシュ,もやしサラダ,かぶのスープ	あべかわもち,牛乳
15	水	ごはん,白身魚チーズパン粉焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐),牛乳	ごまトースト,牛乳 コーンのスープ,くだもの	ごはん,白身魚チーズパン粉焼き キャベツ昆布和え,すまし汁(豆腐)	ごまクッキー,牛乳,くだもの
16	木	五目うどん,生揚げと春野菜の煮物,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	五目うどん,生揚げと春野菜の煮物,くだもの	肉おにぎり,牛乳
17	金	ごはん さわらのかば焼き,春雨サラダ,みそ汁(大根),牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 ポパイスープ	ごはん さわらのかば焼き,春雨サラダ,みそ汁(大根)	チーズ蒸しパン,牛乳
18	土	スパゲティーナポリタン ポテトフレンチサラダ,もやしスープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	スパゲティーナポリタン ポテトフレンチサラダ,もやしスープ	昆布おにぎり,牛乳
19	日				
20	月	ごはん,豆腐の中華焼き 切干大根の煮物,みそ汁(かぼちゃ),牛乳	ミルクトースト,トマトスープ ヨーグルト	ごはん,豆腐の中華焼き 切干大根の煮物,みそ汁(かぼちゃ)	ミルクラスク 飲むヨーグルト
21	火	カジキのカレーライス コールスローサラダ,かき玉汁,牛乳	さつま芋の天ぷら,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	シーフードカレーライス コールスローサラダ,かき玉汁	さつま芋の天ぷら 牛乳,くだもの
22	水	チキンライス イタリアンポテトサラダ,大根スープ,牛乳	りんご蒸しパン,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	誕 生 会 お 楽 し み 給 食	
23	木	ごはん,さばけチャップ煮 小松菜の磯和え,豆乳みそ汁(キャベツ)	しらすうどん,牛乳,くだもの	ごはん,さばけチャップ煮 小松菜の磯和え,豆乳みそ汁(キャベツ)	白玉あずき,牛乳
24	金	わかめうどん,いりどり,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁(かぶ),くだもの	わかめうどん,いりどり,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
25	土	ごはん 豚肉のトマト煮,ブロッコリー,みそ汁(白菜),牛乳	きなこトースト,ポパイスープ フルーツヨーグルト	ごはん,豚肉のトマト煮,ブロッコリー,みそ汁(白菜)	きなこトースト フルーツヨーグルト
26	日				
27	月	味噌チャーハン ひじきの五目和え,コーンと卵のスープ,牛乳	五目にゆうめん,牛乳,くだもの	味噌チャーハン ひじきの五目和え,コーンと卵のスープ	五目にゆうめん 牛乳,くだもの
28	火	肉団子うどん,手作りさつま揚げ,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	肉うどん,手作りさつま揚げ,くだもの	じゃこおにぎり,牛乳
29	水	ごはん,豆腐ハンバーグ 切り昆布の炒め煮,みそ汁(キャベツ),牛乳	くるくるスコーン,牛乳 大根スープ,くだもの	ごはん,豆腐ハンバーグ 切り昆布の炒め煮,みそ汁(キャベツ)	くるくるスコーン 牛乳,くだもの
30	木	ロールパン チキンクリーム煮,ブロッコリーサラダ,白菜スープ	鮭おにぎり,牛乳 みそ汁(もやし)	ロールパン チキンクリーム煮,ブロッコリーサラダ,白菜スープ	鮭おにぎり,牛乳
31	金	ごはん,カジキのりんごソース煮 キャベツ納豆和え,そうめん汁,牛乳	きなこトースト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	ごはん,かつおのりんごソース煮 キャベツ納豆和え,そうめん汁	きなこクッキー 牛乳,くだもの

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
乳 児	目標量	460	17	13.8	1.7
	摂取量	480	18.6	14.3	1.7
幼 児	目標量	574	21.5	17.3	2
	摂取量	578	21.7	17.6	2

都合により、献立が変更になる場合がございます

