



# 5月 予定献立表



| 日付<br>曜日 | 昼食   | 午後のおやつ                   | 栄養価                      |                          |                                 | 昼食・午後のおやつに使う主な食材                |  |            |
|----------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|------------|
|          |  |                          | ①熱量                      | ②蛋白質                     | ③脂質                             | 血や肉になるもの                        | 骨や体になるもの                               | 体の調子を整えるもの |
| 1        | 鯖の照り焼き・粉ふきいも<br>切干大根煮<br>ごはん・みそ汁                   | 牛乳<br>マシュマロおこし           | 532 kcal<br>22 g<br>17 g | 681 kcal<br>28 g<br>22 g | 鯖・青のり・マシュマロ・バナナ・コーン・ツナ          | じゃがいも                           | 切干大根・人参・椎茸<br>玉葱・ほうれん草                 |            |
| 2        | こいのぼりごはん<br>肉豆腐<br>スープ・バナナ                         | 麦茶<br>フルーツヨーグルト<br>ビスケット | 472 kcal<br>21 g<br>10 g | 604 kcal<br>27 g<br>13 g | 餅・フルーツ・豆腐・竹輪<br>ヨーグルト           | 米                               | 胡瓜<br>椎茸・長ネギ・人参・みかん缶<br>大根             |            |
| 3        | 豚丼<br>青菜の煮びたし・みかん缶<br>みそ汁                          | 牛乳<br>ビスコ<br>プリン         | 550 kcal<br>23 g<br>19 g | 704 kcal<br>29 g<br>24 g | 豚肉                              | 米                               | 玉葱・生姜<br>ほうれん草・しめじ・みかん<br>なめこ          |            |
| 4        | にゅうめん<br>鶏肉と大根の煮付け<br>バナナ                          | 牛乳<br>せんべい<br>パン缶        | 401 kcal<br>17 g<br>14 g | 513 kcal<br>22 g<br>18 g | わかめ・油揚げ<br>鶏肉・竹輪                | そうめん                            | 人参・白ネギ<br>大根・人参<br>バナナ・パン              |            |
| 5        | わかめうどん<br>キャベツサラダ<br>りんご                           | 牛乳<br>今川焼き               | 448 kcal<br>18 g<br>11 g | 573 kcal<br>23 g<br>14 g | わかめ<br>さつま揚げ・小豆                 | うどん                             | 人参・玉葱<br>キャベツ・胡瓜<br>りんご                |            |
| 6        | そぼろ丼<br>切干大根の中華風サラダ<br>スープ・みかん缶                    | 牛乳<br>せんべい<br>ゼリー        | 476 kcal<br>17 g<br>13 g | 609 kcal<br>22 g<br>17 g | 鶏肉・牛乳<br>わかめ                    | 米                               | ほうれん草<br>切干大根<br>いんげん・カリフラワー・みかん缶      |            |
| 8        | ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ・チーズ<br>ごはん・スープ                  | 牛乳<br>マカロニきな粉<br>人参      | 453 kcal<br>20 g<br>14 g | 580 kcal<br>26 g<br>18 g | 鶏肉・牛肉・大豆・牛乳<br>チーズ・きな粉<br>わかめ   | パン粉<br>コーン・マカロニ<br>米            | 玉葱<br>ブロッコリー・カリフラワー<br>人参              |            |
| 9        | 鶏肉のコマみそ焼き・塩昆布和え<br>ひじきのおかかサラダ<br>ごはん・すまし汁          | 牛乳<br>りんごヨーグルト高しパン       | 519 kcal<br>20 g<br>21 g | 664 kcal<br>26 g<br>27 g | 鶏肉・塩昆布・牛乳<br>ひじき・ヨーグルト          | ごま<br>コーン・ホットケーキ<br>オリーブオイル・バナナ | キャベツ<br>人参・胡瓜・りんご<br>大根・えのき            |            |
| 10       | 野菜たっぷり担々麺<br>蒸しぎょうざ<br>バナナ                         | 麦茶<br>わかめおにぎり            | 459 kcal<br>14 g<br>9 g  | 588 kcal<br>18 g<br>12 g | 豚肉・さつま揚げ<br>鶏肉・肉・大豆・わかめ         | 中華麺・ごま油・コーン<br>餃子の皮・米           | 玉葱・人参・キャベツ<br>キャベツ・にんにく<br>バナナ         |            |
| 11       | 鮭フライ・ミニトマト<br>春キャベツのサラダ<br>ごはん・みそ汁                 | 牛乳<br>きな粉サンド             | 489 kcal<br>23 g<br>14 g | 626 kcal<br>29 g<br>18 g | 鮭・牛乳<br>きな粉                     | 小麦粉・パン粉<br>コーン・卵・マヨネーズ<br>米     | ミニトマト<br>キャベツ・人参・胡瓜<br>なめこ・長ネギ         |            |
| 12       | 焼肉丼<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁・オレンジ                         | 牛乳<br>のりチーズハッシュドポテト      | 463 kcal<br>23 g<br>16 g | 593 kcal<br>29 g<br>20 g | 豚肉・牛乳<br>海苔・チーズ<br>豆腐           | 米・ごま・ごま油<br>じゃがいも               | 玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく<br>かぼちゃ<br>しめじ・オレンジ |            |
| 13       | 和風ツナパスタ<br>コールスローサラダ<br>スープ・バナナ                    | 牛乳<br>バームクーヘン            | 510 kcal<br>22 g<br>21 g | 653 kcal<br>28 g<br>27 g | ツナ・牛乳                           | スパゲッティ<br>コーン・パルメザンチーズ          | 玉葱・しめじ・にんにく<br>キャベツ・胡瓜<br>人参・えのき・バナナ   |            |
| 15       | 鮭のマヨチー焼き・ブロッコリー<br>白菜のおかか和え<br>ごはん・みそ汁             | 牛乳<br>ソース焼きそば            | 480 kcal<br>25 g<br>12 g | 614 kcal<br>32 g<br>15 g | 鮭・チーズ・牛乳<br>鶏肉・豚肉・青のり<br>わかめ    | ブロッコリー<br>焼きそば麺<br>米            | 白菜・人参・玉ねぎ・キャベツ<br>玉葱                   |            |
| 16       | 豆腐チャンプルー・蒸し野菜<br>竹輪ともやしの磯和え<br>ごはん・みそ汁             | 牛乳<br>きな粉揚げパン            | 454 kcal<br>20 g<br>13 g | 499 kcal<br>22 g<br>14 g | 豆腐・鶏肉・豚肉・牛乳<br>竹輪・海苔・きな粉<br>油揚げ | ロールパン                           | 玉葱・人参・ピーマン・生姜・かぼちゃ<br>もやし・胡瓜<br>小松菜    |            |
| 17       | けんちんうどん<br>キャベツとしらすのごま和え<br>ミニゼリー                  | 麦茶<br>さつまいもおにぎり          | 390 kcal<br>15 g<br>9 g  | 499 kcal<br>19 g<br>12 g | 豚肉・豆腐<br>しらす                    | うどん・里芋<br>ごま・米・さつまいも<br>ゼリー     | 大根・人参・ごぼう・長ネギ<br>キャベツ・胡瓜               |            |
| 18       | 鯖の竜田揚げ・人参の甘煮<br>野菜の中華和え<br>ごはん・みそ汁                 | 牛乳<br>みたらし芋もち            | 416 kcal<br>19 g<br>12 g | 532 kcal<br>24 g<br>15 g | 鯖・牛乳<br>わかめ                     | ごま・ごま油・コーン<br>じゃがいも<br>米        | 生姜・人参<br>キャベツ・胡瓜<br>大根・えのき             |            |
| 19       | チキンカレー<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>りんご                     | 牛乳<br>たい焼き               | 540 kcal<br>20 g<br>20 g | 691 kcal<br>26 g<br>26 g | 鶏肉・牛乳<br>ツナ                     | 米・カレールー<br>コーン・小麦粉・あんこ          | 玉葱・人参・しめじ<br>ブロッコリー・人参<br>りんご          |            |
| 20       | 麻婆豆腐<br>ナムル<br>ごはん・中華スープ                           | 牛乳<br>チーズ<br>ビスケット       | 475 kcal<br>20 g<br>17 g | 608 kcal<br>26 g<br>22 g | 鶏肉・豆腐・牛乳<br>チーズ<br>わかめ          | ごま油<br>米・ビスケット                  | 玉葱・椎茸<br>小松菜・人参・もやし<br>長ネギ             |            |
| 22       | 鯖の野菜あんかけ<br>さつまいもの甘煮・オレンジ<br>ごはん・みそ汁               | 牛乳<br>チーズ蒸しパン            | 452 kcal<br>21 g<br>8 g  | 579 kcal<br>27 g<br>20 g | 鯖・牛乳<br>チーズ                     | ごま油・かつお節・オリーブオイル<br>米           | 玉葱・人参・ピーマン<br>オレンジ<br>キャベツ・えのき         |            |
| 23       | ホイコーロー・ミニトマト<br>春雨サラダ<br>ごはん・スープ                   | 牛乳<br>スパイシーポテト           | 498 kcal<br>21 g<br>16 g | 637 kcal<br>27 g<br>20 g | 豚肉・牛乳<br>ハム                     | 玉葱・ごま油・じゃがいも・卵・粉チーズ<br>米・コーン    | 玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン・ミニトマト<br>胡瓜・人参<br>かぶ   |            |
| 24       | 鶏肉のオーロラソース<br>ほうれん草のきのこソテー・バナナ<br>ロールパン・かぼちゃミルクスープ | 麦茶<br>しらすおにぎり            | 573 kcal<br>27 g<br>20 g | 733 kcal<br>35 g<br>26 g | 鶏肉・チーズ<br>ベーコン・椎茸・しらす<br>牛乳     | コーン・米<br>ロールパン・バター              | ほうれん草・もやし・しめじ・バナナ<br>かぼちゃ・玉葱           |            |
| 25       | 鯖の照り焼き・ブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん・みそ汁                 | 牛乳<br>かぼちゃドーナッツ          | 448 kcal<br>21 g<br>12 g | 573 kcal<br>27 g<br>15 g | 鯖・牛乳<br>ひじき・油揚げ<br>わかめ          | ブロッコリー<br>ホットケーキミックス<br>米       | ブロッコリー<br>人参・椎茸・かぼちゃ<br>大根             |            |
| 26       | 鶏肉のトマト煮<br>ポテトサラダ・チーズ<br>ごはん・スープ                   | 麦茶<br>牛乳もち               | 453 kcal<br>19 g<br>18 g | 580 kcal<br>24 g<br>23 g | 鶏肉<br>ハム・チーズ・牛乳・オリーブ            | 人参<br>じゃがいも・ごま<br>米・コーン         | 茄子・キャベツ・玉葱・しめじ・トマト缶<br>人参・胡瓜<br>小松菜    |            |
| 27       | 焼うどん<br>青菜の煮浸し・みかん缶<br>みそ汁                         | 牛乳<br>プリン<br>せんべい        | 411 kcal<br>18 g<br>15 g | 526 kcal<br>23 g<br>19 g | 豚肉・椎茸・鶏肉・牛乳<br>しらす<br>わかめ・油揚げ   | うどん<br>プリン(卵)<br>せんべい           | 玉葱・人参・キャベツ<br>小松菜・しめじ・みかん缶             |            |
| 29       | ヒレカツ<br>野菜の塩昆布和え・ミニゼリー<br>ごはん・すまし汁                 | 牛乳<br>お麩きな粉              | 442 kcal<br>23 g<br>13 g | 566 kcal<br>29 g<br>17 g | ヒレカツ<br>鶏肉・ごま油・きな粉<br>豆腐        | ゼリー<br>米                        | 玉葱<br>もやし・キャベツ・胡瓜<br>なめこ               |            |
| 30       | ハヤシライス<br>わかめサラダ<br>りんご                            | 牛乳<br>ココアサンド             | 528 kcal<br>23 g<br>18 g | 676 kcal<br>29 g<br>23 g | 豚肉・牛乳<br>わかめ・しらす                | 米・ハヤシライス<br>卵・バター・コーン・小麦粉       | 玉葱・人参・トマト缶・グリーンピース<br>胡瓜・カリフラワー<br>りんご |            |
| 31       | ミートソーススパゲッティ<br>アスパラのごまマヨサラダ<br>スープ・オレンジ           | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい        | 526 kcal<br>17 g<br>20 g | 673 kcal<br>22 g<br>26 g | 豚肉・牛肉<br>ごま                     | スパゲッティ<br>コーン・ゼリー<br>せんべい       | 玉葱・人参<br>キャベツ・アスパラガス<br>大根・えのき・オレンジ    |            |

| 1・2歳 | 熱量       | 蛋白質     | 脂質      | カルシウム  | 鉄      |
|------|----------|---------|---------|--------|--------|
| 目標値  | 510 kcal | 17g・26g | 11g・17g | 225 mg | 2.3 mg |
| 実際   | 512 kcal | 16.1 g  | 15.1 g  | 202 mg | 2.9 mg |
| 1・2歳 | ビタミンA    | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC  | 塩分     |
| 目標値  | 204 μg   | 0.29 mg | 0.33 mg | 20 mg  | 1.5 g  |
| 実際   | 156 μg   | 0.23 mg | 0.26 mg | 20 mg  | 1.9 g  |

| 3～5歳 | 熱量       | 蛋白質     | 脂質      | カルシウム  | 鉄      |
|------|----------|---------|---------|--------|--------|
| 目標値  | 650 kcal | 21・33g  | 14・22g  | 288 mg | 2.6 mg |
| 実際   | 536 kcal | 18.7 g  | 16.7 g  | 211 mg | 3.1 mg |
| 3～5歳 | ビタミンA    | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC  | 塩分     |
| 目標値  | 246 μg   | 0.36 mg | 0.42 mg | 24 mg  | 1.7 g  |
| 実際   | 160 μg   | 0.27 mg | 0.31 mg | 23 mg  | 2.1 g  |

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承ください  
\*毎日ブログの欄にその日の給食画像を掲載してまいりますのでお確かめ下さい

5月 予定献立表(離乳食)

| 日付<br>曜日 | 昼 食                                      | 午後のおやつ        | 昼食・午後のおやつに使う主な食材    |                      |                                  |
|----------|--|---------------|---------------------|----------------------|----------------------------------|
|          |  |               | 血や肉になるもの            | 力や体温になるもの            | 体の調子を変えるもの                       |
| 1<br>月   | 鱈のどろろ煮<br>じゃがいもと人参の青のり煮<br>お粥・みそ汁        | 麦茶<br>せんべい    | 鱈<br>青のり            | じゃがいも<br>米           | 人参<br>玉葱・ほうれん草                   |
| 2<br>火   | 豆腐と挽肉の野菜煮<br>バナナ<br>お粥・スープ               | 麦茶<br>みかん缶    | 鶏肉・豆腐<br>わかめ        | 米                    | 長ネギ・人参<br>バナナ・みかん<br>大根          |
| 3<br>水   | 挽肉と野菜の煮物<br>青菜の煮びたし<br>お粥・みそ汁            | 麦茶<br>せんべい    | 豚肉<br>しらす<br>わかめ    | 米・麩                  | 玉葱・人参<br>ほうれん草                   |
| 4<br>木   | にゅうめん<br>鶏挽肉と大根煮<br>バナナ                  | 麦茶<br>ボーロ     | わかめ<br>鶏肉           | そうめん                 | 人参<br>大根<br>バナナ                  |
| 5<br>金   | わかめうどん<br>キャベツのコーン煮<br>りんご               | 麦茶<br>せんべい    | わかめ<br>鯉節           | うどん<br>コーン           | 人参・玉葱<br>キャベツ<br>りんご             |
| 6<br>土   | 挽肉とほうれん草の煮物<br>コーンとわかめの煮物<br>お粥・スープ      | 麦茶<br>ボーロ     | 鶏肉<br>わかめ           | コーン<br>米             | ほうれん草<br>いんげん・カリフラワー             |
| 8<br>月   | 挽肉とコーンの煮物<br>花野菜の煮物<br>お粥・スープ            | 麦茶<br>マカロニきな粉 | 鶏肉<br>きな粉<br>わかめ    | コーン<br>マカロニ<br>米     | ブロッコリー・カリフラワー<br>人参              |
| 9<br>火   | 挽肉とキャベツの煮物<br>野菜のおかか煮<br>お粥・すまし汁         | 麦茶<br>りんご     | 鶏肉<br>鯉節            | コーン<br>米             | キャベツ<br>人参・胡瓜・りんご<br>大根          |
| 10<br>水  | 挽肉と野菜のうどん<br>キャベツとコーンの煮物<br>バナナ          | 麦茶<br>わかめ粥    | 鶏肉<br>わかめ           | うどん<br>コーン・米         | 玉葱・人参<br>キャベツ<br>バナナ             |
| 11<br>木  | 鮭とトマトの煮物<br>コーンと野菜の煮物<br>お粥・みそ汁          | 麦茶<br>パン粥     | 鮭                   | コーン・食パン<br>米         | トマト<br>キャベツ・胡瓜・人参<br>長ネギ         |
| 12<br>金  | 挽肉と野菜のあんかけ丼<br>かぼちゃの煮物<br>みそ汁・オレンジ       | 麦茶<br>マッシュポテト | 鶏肉<br>豆腐            | 米<br>じゃがいも           | 玉葱・人参・ピーマン<br>かぼちゃ<br>オレンジ       |
| 13<br>土  | 野菜とツナのうどん<br>キャベツと胡瓜の煮物<br>スープ・バナナ       | 麦茶<br>せんべい    | ツナ                  | うどん<br>コーン           | 玉葱<br>キャベツ・胡瓜<br>人参・バナナ          |
| 15<br>月  | タラとブロッコリーの煮物<br>白菜と人参のおかか煮<br>お粥・みそ汁     | 麦茶<br>ボーロ     | タラ<br>鯉節<br>わかめ     | 米                    | ブロッコリー<br>白菜・人参<br>玉葱            |
| 16<br>火  | 豆腐とかぼちゃのおかか煮物<br>もやしと胡瓜の磯煮<br>お粥・みそ汁     | 麦茶<br>パン粥     | 豆腐・鯉節<br>海苔         | 食パン<br>米             | かぼちゃ・ピーマン・玉葱・人参<br>もやし・胡瓜<br>小松菜 |
| 17<br>水  | 具だくさんうどん<br>キャベツとしらすの煮物<br>里芋のコロコロ煮      | 麦茶<br>さつまいも粥  | 豆腐・鶏肉<br>しらす        | うどん<br>さつまいも・米<br>里芋 | 大根・人参・長ネギ<br>キャベツ・胡瓜             |
| 18<br>木  | タラと人参の煮物<br>野菜とわかめの煮物<br>お粥・みそ汁          | 麦茶<br>マッシュポテト | タラ<br>わかめ           | コーン・じゃがいも<br>米       | 人参<br>キャベツ・胡瓜<br>大根              |
| 19<br>金  | 鶏と野菜のあんかけ粥<br>ブロッコリーのツナ煮<br>りんご          | 麦茶<br>せんべい    | 鶏肉<br>ツナ            | 米<br>コーン             | 玉葱・人参<br>ブロッコリー・人参<br>りんご        |
| 20<br>土  | マーボー豆腐風煮<br>青菜ともやしの煮物<br>お粥・スープ          | 麦茶<br>ボーロ     | 豆腐・鶏肉<br>わかめ        | 米                    | 玉葱<br>小松菜・人参・もやし<br>長ネギ          |
| 22<br>月  | カレーと野菜の煮物<br>さつまいものころころ煮<br>お粥・みそ汁       | 麦茶<br>せんべい    | カレー                 | さつまいも<br>米           | 玉葱・人参・ピーマン<br>キャベツ               |
| 23<br>火  | 挽肉と野菜の煮物<br>胡瓜のトマト煮<br>お粥・スープ            | 麦茶<br>ボーロ     | 鶏肉                  | 米・コーン                | 玉葱・キャベツ・ピーマン<br>胡瓜・人参・トマト<br>かぶ  |
| 24<br>水  | 挽肉とかぼちゃのスープ<br>ほうれん草とコーンの煮物<br>パン粥・バナナ   | 麦茶<br>しらす粥    | 鶏肉<br>しらす           | コーン・米<br>食パン         | かぼちゃ・玉葱<br>ほうれん草・もやし<br>バナナ      |
| 25<br>木  | 鮭のどろろ煮<br>人参とブロッコリーの煮物<br>お粥・みそ汁         | 牛乳<br>かぼちゃの甘煮 | 鮭<br>わかめ            | 米                    | 人参・ブロッコリー・かぼちゃ<br>大根             |
| 26<br>金  | 挽肉と野菜のトマト煮<br>ポテトサラダ風煮<br>お粥・スープ         | 麦茶<br>せんべい    | 鶏肉                  | じゃがいも<br>米・コーン       | 茄子・キャベツ・玉葱・トマト缶<br>人参・胡瓜<br>小松菜  |
| 27<br>土  | 鶏肉うどん<br>小松菜としらすの煮物<br>キャベツのおかか煮・みそ汁     | 麦茶<br>ボーロ     | 鶏肉<br>しらす<br>鯉節・わかめ | うどん                  | 玉葱・人参<br>小松菜<br>キャベツ             |
| 29<br>月  | 挽肉と玉葱の煮物<br>キャベツともやしの煮物<br>お粥・すまし汁       | 麦茶<br>せんべい    | 鶏肉<br>豆腐            | 米                    | 玉葱<br>キャベツ・もやし・胡瓜                |
| 30<br>火  | 挽肉とトマトのあんかけ粥<br>わかめとカリフラワーの煮物<br>りんご     | 麦茶<br>パン粥     | 鶏肉<br>わかめ・しらす       | 米                    | 玉葱・人参・トマト缶<br>カリフラワー・胡瓜<br>りんご   |
| 31<br>水  | 挽肉とうどんのケチャップ煮<br>キャベツとコーンの煮物<br>スープ・オレンジ | 麦茶<br>せんべい    | 鶏肉                  | うどん・ケチャップ<br>コーン     | 玉葱・人参<br>キャベツ<br>大根・オレンジ         |

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい。