

# 5月

| 日  | 曜 | お昼の献立                                                              | お昼の使用材料                                                                                                                       | 午前おやつ<br>午後おやつ                                     | おやつの使用材料                                              |
|----|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1  | 金 | <こいのぼり集会メニュー><br>たけのこご飯<br>ハンバーグ<br>スパゲティーサラダ<br>わかめと花麩のすまし汁<br>お茶 | △精白米 □たけのこ水煮缶詰 □にんじん ○油揚げ □ゆでさやいんげん<br>○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 □トマトケチャップ<br>△スパゲティ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ<br>△はなふ □乾わかめ | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)<br>こいのぼりクッキー<br>牛乳(おやつ)         | △ほしたべよ<br>○牛乳<br>△ソフトマーガリン △砂糖 △薄力粉 □ピュアココア<br>○牛乳    |
| 2  | 土 | チャーハン<br>コンソメスープ<br>桃のヨーグルト<br>お茶                                  | △精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース<br>△ごま油<br>□たまねぎ □にんじん<br>○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖                                          | 甘辛せんべい<br>お茶<br><br>今川焼(こしあん)<br>せんべい<br>お茶(午後)    | △アンパンマンのソフトせんべい<br><br>△今川焼<br>△ハッピーターン               |
| 7  | 木 | ごはん<br>やわらかとんかつ<br>ひじきの炒め煮<br><br>切干大根のみそ汁<br>お茶                   | △精白米<br>○やわらかとんかつ △サラダ油<br>□乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油<br>△砂糖<br>□切干しだいこん □乾わかめ ○淡色辛みそ                               | ギンビスアスバラガス<br>牛乳(午前おやつ)<br><br>お麩ラスク<br>牛乳(おやつ)    | △ギンビスアスバラ<br>○牛乳<br><br>△麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油<br>○牛乳 |
| 8  | 金 | スパゲティミートソース<br><br>きゃべつのゴママヨドレ和え<br>玉葱とコーンのスープ<br>お茶               | △スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油<br>□トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ<br>□キャベツ □にんじん ○焼き竹輪 △いりごま △マヨドレ<br>□たまねぎ □スイートコーン △砂糖      | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)<br><br>わかめおにぎり<br>お茶            | △ほしたべよ<br>○牛乳<br><br>△精白米 △わかめごはん ○ｷｷﾘ<br>お茶          |
| 9  | 土 | マーボー豆腐丼<br><br>中華スープ<br>フルーチェ(いちご)<br>お茶                           | △精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが<br>□にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油<br>□乾わかめ □たまねぎ<br>□フルーチェ ○牛乳                          | 甘辛せんべい<br>お茶<br><br>スティックパン<br>せんべい<br>お茶(午後)      | △アンパンマンのソフトせんべい<br><br>△スティックパン<br>△ぱりんこ              |
| 11 | 月 | ごはん<br>鮭のコーンマヨドレ焼き<br>ビーフンの炒め物<br><br>油揚げのみそ汁<br>お茶                | △精白米<br>○さけ △マヨドレ □コーン缶詰クリーム<br>△ビーフン ○豚肉こま切れ □りょくとうもやし □にんじん □青ピーマン<br>△ごま油<br>○油揚げ □ほうれんそう ○淡色辛みそ                           | ギンビスアスバラガス<br>ドリンクヨーグルト<br><br>サンドクラッカー<br>牛乳(おやつ) | △ギンビスアスバラ<br>○ドリンクヨーグルト<br><br>△クラッカー □いちごジャム<br>○牛乳  |
| 12 | 火 | 食パン<br>タンドリーチキン<br>ツナサラダ<br>ベーコンと野菜のスープ<br>牛乳(昼食用)                 | △食パン<br>○鶏もも □にんにく ○プレーンヨーグルト □トマトケチャップ<br>○ツナフレーク □キャベツ □にんじん □アスパラガス △マヨドレ<br>○ベーコン □たまねぎ □にんじん<br>○牛乳                      | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)<br><br>青菜おにぎり<br>お茶             | △ほしたべよ<br>○牛乳<br><br>△精白米 □あおなふりかけ ○ｷｷﾘ<br>お茶         |

# 5月

| 日  | 曜 | お昼の献立                                               | お昼の使用材料                                                                                                             | 午前おやつ<br>午後おやつ          | おやつの使用材料                         |
|----|---|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 13 | 水 | ごはん<br>豚肉のスタミナ炒め<br>マロニーサラダ<br>しめじのみそ汁<br>お茶        | △精白米<br>○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □にら △砂糖 △サラダ油<br>□きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖<br>□ぶなしめじ □根深ねぎ ○淡色辛みそ                      | 甘辛せんべい<br>牛乳(午前おやつ)     | △アンパンマンのソフトせんべい<br>○牛乳           |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | フルーツサンド<br>牛乳(おやつ)      | △食パン ○ホイップクリーム □もも缶詰<br>○牛乳      |
| 14 | 木 | 豚丼<br>海苔和え<br>豆腐のみそ汁<br>お茶                          | △精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油<br>□ほうれんそう □にんじん □りょくとうもやし □焼きのり<br>○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ                           | ギンビスアスパラガス<br>牛乳(午前おやつ) | △ギンビスアスパラ<br>○牛乳                 |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | フライドポテト<br>牛乳(おやつ)      | △フライドポテト・シュースト △サラダ油<br>○牛乳      |
| 15 | 金 | きつねうどん<br>コロコロ野菜のサラダ<br>オレンジ<br>お茶                  | △ゆでうどん ○油揚げ □にんじん □根深ねぎ □干しいたけ △砂糖<br>△さつまいも △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ ○脱脂粉乳<br>□オレンジ                                | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)      | △ほしたべよ<br>○牛乳                    |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | 塩昆布おにぎり<br>お茶           | △精白米 □塩昆布 △ごま油                   |
| 16 | 土 | ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>みかんヨーグルト<br>お茶                 | △精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ<br>□たまねぎ □にんじん<br>○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖                                      | 甘辛せんべい<br>お茶            | △アンパンマンのソフトせんべい                  |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | カステラ<br>せんべい<br>お茶(午後)  | △カステラ<br>△ハッピーターン                |
| 18 | 月 | ごはん<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>ブロッコリーの香りและえ<br>えのきのみそ汁<br>お茶 | △精白米<br>○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖<br>□ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油<br>□えのきたけ □根深ねぎ ○淡色辛みそ                     | ギンビスアスパラガス<br>牛乳(午前おやつ) | △ギンビスアスパラ<br>○牛乳                 |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | ビスケット<br>チーズ<br>牛乳(おやつ) | △たべっこどうぶつ<br>○プロセスチーズ<br>○牛乳     |
| 19 | 火 | ごはん<br>ポークチャップ<br>フレンチサラダ<br>ベジタブルスープ<br>お茶         | △精白米<br>○豚肉こま切れ □たまねぎ □生しいたけ △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖<br>○脱脂粉乳<br>□キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖<br>□ほうれんそう □スイートコーン | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)      | △ほしたべよ<br>○牛乳                    |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | バターラスク<br>牛乳(おやつ)       | △フランスパン △グラニュー糖 △ソフトマーガリン<br>○牛乳 |
| 20 | 水 | ごはん<br>野菜とさつま揚げの煮物<br>春雨サラダ<br>麩のみそ汁<br>お茶          | △精白米<br>□だいこん □にんじん ○さつま揚げ ○鶏もも △じゃがいも △砂糖<br>△はるさめ □きゅうり □にんじん ○かにかまぼこ △砂糖 △ごま油<br>△麩 □こまつな ○淡色辛みそ                 | 甘辛せんべい<br>牛乳(午前おやつ)     | △アンパンマンのソフトせんべい<br>○牛乳           |
|    |   |                                                     |                                                                                                                     | じゃこトースト<br>牛乳(おやつ)      | △食パン ○しらす干し △マヨドレ □あおさ<br>○牛乳    |

# 5月

| 日 曜  | お昼の献立                                                       | お昼の使用材料                                                                                                               | 午前おやつ<br>午後おやつ                                | おやつの使用材料                                                          |
|------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 21 木 | ＜リクエストメニュー＞<br>食パン<br>エビフライ<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳(昼食用) | △食パン<br>○エビフライ △サラダ油<br>△マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ<br>□コーン缶詰 クリーム □うらごしコーン □たまねぎ ○牛乳<br>○牛乳                       | ギンビスアスパラガス<br>お茶<br>焼きヨーグルトケーキ<br>牛乳(おやつ)     | △ギンビスアスパラ<br>△ホットケーキミックス ○鶏卵 ○プレーンヨーグルト △砂糖<br>△サラダ油 □もも缶詰<br>○牛乳 |
| 22 金 | ごはん<br>肉じゃが<br>和風サラダ<br>高野豆腐のみそ汁<br>お茶                      | △精白米<br>△じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖<br>△サラダ油<br>□きゅうり □りよくとうもやし □にんじん △砂糖 △サラダ油 △いりごま<br>○凍り豆腐 □根深ねぎ ○淡色辛みそ  | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)<br>ジャムスコーン<br>牛乳(おやつ)      | △ほしたべよ<br>○牛乳<br>△薄力粉 △ソフトマーガリン ○牛乳 ○鶏卵 △砂糖<br>□いちごジャム<br>○牛乳     |
| 23 土 | 豚の生姜焼き丼<br>豆腐のみそ汁<br>フルーチェ(ピーチ)<br>お茶                       | △精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □しょうが △砂糖<br>△サラダ油<br>○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ<br>□フルーチェ ○牛乳                                       | 甘辛せんべい<br>お茶<br>クレープ<br>せんべい<br>お茶(午後)        | △アンパンマンのソフトせんべい<br>△イチゴクレープ<br>△ぱりんこ                              |
| 25 月 | ごはん<br>さばの味噌煮<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草のすまし汁<br>お茶                | △精白米<br>○ごまさば □しょうが ○淡色辛みそ △砂糖<br>□切干しだいこん □干しいたけ ○油揚げ □にんじん △砂糖 △サラダ油<br>□ほうれんそう □たまねぎ                               | ギンビスアスパラガス<br>牛乳(午前おやつ)<br>揚げパン<br>牛乳(おやつ)    | △ギンビスアスパラ<br>○牛乳<br>△ロールパン △グラニュー糖 △サラダ油<br>○牛乳                   |
| 26 火 | 肉野菜ラーメン<br>シュウマイ<br>バナナ<br>お茶                               | △中華めん ○豚肉こま切れ □キャベツ □にんじん □たまねぎ<br>□りよくとうもやし □こまつな □しょうが △ごま油<br>○シュウマイ<br>□バナナ                                       | 塩せんべい<br>ドリンクヨーグルト<br>鮭おにぎり<br>お茶             | △ほしたべよ<br>○ドリンクヨーグルト<br>△精白米 ○鮭フレーク ○ｷｷﾘ                          |
| 27 水 | ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツとチーズサラダ<br>野菜スープ<br>お茶                 | △精白米<br>○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 □トマトケチャップ<br>□キャベツ □にんじん □きゅうり ○プロセスチーズ △マヨドレ<br>□にんじん □たまねぎ                      | 甘辛せんべい<br>お茶<br>セサミトースト<br>牛乳(おやつ)            | △アンパンマンのソフトせんべい<br>△食パン △ソフトマーガリン △いりごま △砂糖<br>○牛乳                |
| 28 木 | ごはん<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>切干大根サラダ<br>中華スープ<br>お茶                | △精白米<br>○生揚げ ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油<br>○淡色辛みそ △砂糖 △ごま油<br>□切干しだいこん □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油<br>□レタス □たまねぎ △いりごま | ギンビスアスパラガス<br>牛乳(午前おやつ)<br>ココア蒸しパン<br>牛乳(おやつ) | △ギンビスアスパラ<br>○牛乳<br>△ホットケーキミックス ○牛乳 □ピュアココア △砂糖 ○脱脂粉乳<br>○牛乳      |

5月

| 日  | 曜 | お昼の献立                                                   | お昼の使用材料                                                                                                                                                                      | 午前おやつ<br>午後おやつ                                            | おやつの使用材料                                                                                  |
|----|---|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | 金 | 豆腐ドライカレー<br><br>大根とツナのサラダ<br>青梗菜のスープ<br>フルーツヨーグルト<br>お茶 | △精白米   ○木綿豆腐   ○ぶたひき肉   □たまねぎ   □にんじん   □青ピーマン<br>△サラダ油   △カレールウ<br>□だいこん   □にんじん   □きゅうり   ○ツナフレーク   △砂糖   △サラダ油<br>□チンゲンサイ   □スイートコーン<br>○プレーンヨーグルト   □みかん缶詰   □もも缶詰   △砂糖 | 塩せんべい<br>牛乳(午前おやつ)<br><br>＜お祭りおやつ＞<br>焼きそば(おやつ)<br><br>お茶 | △ほしたべよ<br>○牛乳<br><br><br>△中華めん   □キャベツ   □りょくとうもやし   □にんじん<br>○ぶたひき肉   △サラダ油   △砂糖   □あおさ |
|    |   |                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                           |
|    |   |                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                           |                                                                                           |

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

|       | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | 加糖<br>g | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|-------|---------------|-----------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 554           | 208       | 16      | 208     | 1.9     | 165     | 0.34     | 0.32     | 18      | 2.3     | 2.2     |
| 3才未満児 | 463           | 17        | 14.2    | 207     | 1.6     | 135     | 0.26     | 0.3      | 14      | 2.3     | 1.7     |

☆リクエストメニューは21日（木）です。  
☆献立は都合により変更することがあります。