



平成29年5月献立表



日付	曜	乳幼児食	1~2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	おやつ	おやつ	熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	①中華丼 ②中華スープ(えのき・わかめ) ③春雨サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②オレンジジュース のフルーチューフルーツ	豚肉 玉ねぎ・白菜・みかん缶 ごま・ごま油 わかめ・胡瓜・ピーマン 春雨・油 えのき・白桃缶・椎茸 片栗粉 牛乳・フルーチュ	玉ねぎ・白菜・みかん缶 ごま・ごま油 わかめ・胡瓜・ピーマン 春雨・油 えのき・白桃缶・椎茸 片栗粉 牛乳・フルーチュ	人参・キャベツ 人参・キャベツ	512kcal 12.5g 11.8g	
6	20	①塩ラーメン ②キャベツの中華和え ③フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり	豚肉 中華めん ごま油 ごま 米	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ きゅうり	537kcal 21.1g 10.5g		
8	22	①炊き込みごはん ②清汁(大根・長ねぎ) ③がんもの煮付け ④フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ	ハム 米・こんにゃく 油 スパゲティ バター 牛乳	大根・人参・椎茸 がんもどき 玉ねぎ・小松菜 のり 長ねぎ・いんげん	644kcal 23.3g 15.7g		
9	23	①ご飯のスープ(もやし・あさつき) ③鶏肉のトマト煮 ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②ドーナツ	鶏肉 米 オリーブオイル 油・バター ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・アスパラ にんにく・コーン キャベツ・もやし・あさつき レタス・ピーマン・トマト缶	609kcal 19.1g 23.7g		
10	24	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③かれいの醜辺焼き ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト	カレイ・味噌 ベーコン 牛乳・チーズ かつおぶし	なめこ・みつば 青のり・白菜・人参 わかめ	534kcal 28.4g 13.1g		
11	25	①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③高野豆腐の卵とじ煮 ④ほうれん草のごま和え ⑥フルーツ	①牛乳 ②焼きそば	高野豆腐 米・油 中華めん ごま 牛乳	オクラ・わかめ・人参 玉ねぎ・椎茸・大根 あづま・ほうれん草・キャベツ もやし・ピーマン	538kcal 21.1g 12.7g		
12	金	①ロールパン②スープ(キャベツ・コーン) ③ポークピーンズ ④スマッシュティサラダ ⑥フルーツ	①牛乳 ②カレーピラフ	ロールパン 豚ひき肉・大豆 じゃが芋・油 スパゲティ 米・バター	キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・あさつき きゅうり ピーマン	729kcal 23.7g 20.9g		
13	27	①肉味噌スパゲティ ②清汁(椎茸・絹さや) ③キャベツのお浸し ④フルーツ	①牛乳 ②魅すしのおにぎり	スパゲティ・油 片栗粉 ごま 米	豚ひき肉 人参・玉ねぎ グリンピース 椎茸・絹さや キャベツ・きゅうり	585kcal 23.3g 15.1g		
16	29	火・月	①豚肉味噌煮込みうどん ②粉ふき芋 ③トマト ④フルーツ	①ヨーグルト ②中華風おこわ	豚肉・みそ ごま油 牛乳 トマト	米・もち米 こんにゃく ごま油・うどん じゃがいも	612kcal 22.5g 10.8g	
18	30	木・火	①チキンカレー ②スープ(白菜・人参) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①鶏むきヨーグルト ②ミックスピリーサンド	鶏肉 玉ねぎ・人参・きゅうり 牛乳 白菜・グリンピース チンゲン菜・キャベツ イモ・ジャガイモ・フルーティー	玉ねぎ・人参・きゅうり 牛乳 白菜・グリンピース チンゲン菜・キャベツ イモ・ジャガイモ・フルーティー	683kcal 19.6g 13.1g	
19	31	金・水	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー ②マカロニベーコンソテー	味噌 ベーコン・油揚げ パン粉 マカロニ	玉ねぎ・あさつき 胡瓜・にんにく あじ・チーズ 人参・練り梅	575kcal 23.1g 16.1g	

この日の日

2	火	①そら豆ごはん②清汁(芋まる蒸・みつば) ③さばの竜田揚げ ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②白のこいのぼりクッキー	①りんごジュース ②白のこいのぼりクッキー	米・ベーキングパウダー 油・ごま・バター そら豆・じゃが芋 片栗粉・胡麻・小麦粉	みつば・生姜 キャベツ・きゅうり 人参・もやし 抹茶	563kcal 16.6g 17.9g	
---	---	--	---------------------	--------------------------	---	-------------------------------------	---------------------------	--

## ☆誕生日会☆

17	水	①ツナサンドのスープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ④ポテトサラダ ⑤人参のグラッセ ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ	①牛乳 ②お誕生日ケーキ	片栗粉・食パン・油 バター・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ ホットケーキミックス	トマト・ピーマン きゅうり・玉ねぎ レタス・バセリ レモン果汁・ハニーレッセンス	654kcal 28.1g 25.6g	
----	---	---	-----------------------	-----------------	--	---	---------------------------	--

## ☆世界のごはん ~トルコ料理~☆

26	金	①パルчик・エクメーラのシェフィリエ・チョルバ ③ピラウ ④チョパン・サラダ ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②カサンティビ	①アイラン ②カサンティビ	ロールパン・米 油・オリーブオイル 白玉粉・マカロニ 片栗粉・バター・小麦粉	サバ ヨーグルト トマト・ピーマン きゅうり・玉ねぎ レタス・バセリ レモン果汁・ハニーレッセンス	670kcal 17.9g 32.2g	
----	---	--	----------------------	------------------	---	--	---------------------------	--

材料の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

平成29年5月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食		夕食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				
1	15	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③豚肉と大根の煮物 ④キャベツソテー⑤フルーツ	米 油・ごま 味噌	豚肉	茄子・長ねぎ・人参 大根・あさつき・わかめ キャベツ・玉ねぎ	585kcal 14.7g 20.5g		
6	20	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(豆腐・みつば) ③鮭の味噌漬け④小松菜のお浸し ④フルーツ	米 油	鮭	みつば	374kcal		
8	22	①蒸しパン ②麦茶	①豆のそぼろ丼②清汁(わかめ・長ねぎ) ③もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま ホットケーキミックス	豆ひき肉 豆腐	小松菜 人参	16.3g 8.2g		
9	23	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(かぶ・わかめ) ③カレイのごま焼き ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米 ごま・油	カレイ	かぶ・かぶ葉 わかめ	405kcal 14.6g 11.2g		
10	24	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②みそ汁(南蛮・みつば) ③ほうれん草の和え物 ④フルーツ	スパゲティ 油	豚ひき肉	かぼちゃ・みつば・玉ねぎ ほうれん草・人参・わかめ もやし・しめじ・えのき	432kcal 18.5g 10.8g		
11	25	①おにぎり(菜飯) ②麦茶	①鶏の鍋照り丼 ②清汁(麩・わかめ) ③いんげんのサラダ④フルーツ	米 油・麩	鶏肉	わかめ・菜めし いんげん・人参 チンゲン菜・玉葱	482kcal 17.7g 8.1g		
12	26	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③麩の味噌照り焼き ④白菜のごま炒め⑤フルーツ	米・油 ごま油	麩	キャベツ 人参・生姜 白菜・わかめ	475kcal 17.7g 9.3g		
13	27	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・みつば) ③エビと豆腐のケチャップ炒め④キャベツのお浸し ⑥フルーツ	片栗粉 味噌・えび	豚ひき肉 豆腐	大根・みつば・にんにく 玉ねぎ・人参・長ねぎ キャベツ・生姜	415kcal 16.2g 8.8g		
16	29	火・月	①ごま蒸しパン ②麦茶	米・ごま・油	鶏肉	キャベツ・わかめ 人参・生姜 白菜・わかめ	398kcal 11.0g 5.6g		
18	30	木・火	①おにぎり(ごましお)	米・油	鮭	ほうれん草 小松菜 人参	459kcal 20.0g 8.5g		
19	31	金・水	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	米・油	鮭	ほうれん草 小松菜 人参	534kcal 16.9g 11.6g		
2	月	①焼うどん ②麦茶	①焼うどん②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③大根サラダ ④フルーツ	うどん じゃが芋 油	豚ひき肉 味噌	人参・白菜・きゅうり 椎茸・長ねぎ わかめ・大根・キャベツ	582kcal 20.9g 15.7g		

17	☆	水	①おにぎり(昆布) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(さつま芋・長ねぎ) ③鮭の照り焼き ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつま芋	さば 味噌	長ねぎ・練り梅 キャベツ・胡瓜 海苔・昆布	514kcal 17.4g 10.4g
----	---	---	------------------	---	-----------	----------	-----------------------------	---------------------------