

5月 予定献立表

日	曜日	献立名	食 材 料 名			献立名	栄養表示	
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの		幼児	乳児
19	木	たぬきうどん 鶏肉の胡麻味噌焼き ブロッコリーと人参の海苔和え 果物	生うどん 揚げ玉 ごま	鶏もも肉 海苔	白菜、葱、人参 ブロッコリー、人参 果物	豆乳プリン ウエハース 牛乳	①546 ②22.2 ③21.4 ④2.1	①453 ②18.4 ③17.9 ④1.7
7	水	ご飯 もやしの味噌汁 お麩とささ身の卵とじ煮 牛蒡と筍のきんぴら 果物	胚芽精米 お麩 ごま油	油揚げ 卵、鶏ささみ	もやし 玉葱、人参、三つ葉 牛蒡、筍、人参、いんげん、果物	バナナケーキ 牛乳	①591 ②17.6 ③19.9 ④2.0	①506 ②15.4 ③16.8 ④1.7
8	木	キャロットパン コーンクリームスープ すずきのトマトソース 新じゃがサラダ 果物	キャロットパン バター、クリームコーン缶 オリーブ油、バター 新じゃが	牛乳 すずき	玉葱 トマト 人参、玉葱、グリーンピース、果物	ひじきおにぎり 麦茶	①537 ②19.0 ③16.0 ④2.3	①431 ②15.3 ③12.6 ④2.0
9	金	ご飯 豆腐とニラのスープ 人参入り蒸し肉団子 きゅうりとえのきの中華和え 果物	胚芽精米 ごま油 ごま	木綿豆腐 鶏ひき肉	ニラ 人参、玉葱、葱 きゅうり、えのき、果物	揚げパン 牛乳	①569 ②20.6 ③18.6 ④2.0	①504 ②17.7 ③16.5 ④1.8
10	土	ご飯 お麩のすまし汁 味噌焼肉 南瓜と大豆の含め煮 果物	精白米 ごま油	豚モモ肉 大豆	お麩、あさつき 玉葱 南瓜、絹さや、果物	カステラのトライフル 牛乳	①594 ②21.9 ③15.2 ④1.1	①507 ②18.3 ③13.0 ④1.1
12	月	三色丼 茄子とそうめんのスープ わかめサラダ 果物	胚芽精米、油 そうめん	卵、鶏ひき肉 わかめ	小松菜 茄子 かぶ、人参 果物	マカロニグラタン 麦茶	①518 ②21.7 ③17.1 ④2.4	①437 ②17.6 ③13.9 ④1.9
13	火	タンメン 鯖の生姜醤油焼き 大豆もやしのナムル 果物	生中華麺、ごま油	豚肩ロース 鯖	白菜、葱、ニラ、人参、干し椎茸 大豆もやし、大根、きゅうり 果物	13日 誕生ケーキ 27日 ゴマ入りカップケーキ 牛乳	①578①593 ②23.4②22.8 ③17.7③20.9 ④1.8④1.8	①509①487 ②19.8②18.7 ③16.1③17.2 ④1.5④1.5
14	水	ミルクパン 牛蒡とほうれん草のスープ チキンと野菜のトマト煮 三色野菜サラダ 果物	ミルクパン オリーブ油	鶏もも肉、粉チーズ	牛蒡、ほうれん草 トマト、玉葱、茄子 かぶ、人参、そら豆、果物	マッシュマロフレーク 牛乳	①503 ②20.0 ③21.1 ④2.1	①414 ②16.5 ③17.3 ④1.8
15	木	カレーライス 切干大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 果物	胚芽精米、じゃが芋、バター、油 ごま油	豚肩ロース、牛乳 高野豆腐	人参、玉葱 切干大根、絹さや 人参、筍、グリーンピース 果物	フルーツヨーグルト和え ビスケット 麦茶	①618 ②18.0 ③17.1 ④2.4	①503 ②14.4 ③13.7 ④1.8
16	金	春キャベツとベーコンの醤油スパゲッティ 卵のスープ アスパラと人参のフレンチサラダ 果物	スパゲッティ、バター、オリーブ油	ベーコン 卵	春キャベツ、玉葱、エリンギ 玉葱 アスパラ、人参 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	①588 ②19.5 ③19.4 ④2.1	①495 ②16.6 ③16.6 ④2.0
17	土	ご飯 納豆汁 鮭の塩焼き 野菜炒め 果物	精白米 ごま油	納豆 鮭 ちくわ、桜海老	葱 人参、いんげん、果物	ハムチーズパイ 牛乳	①513 ②21.9 ③18.1 ④1.9	①451 ②19.9 ③15.6 ④1.7
20	火	ツイストぶどうパン アスパラのスープ チキンカツレツ 春キャベツのチーズ入りサラダ 果物	ツイストぶどうパン 生パン粉、油 コーン缶	鶏胸肉、卵 チーズ	果物 アスパラ、玉葱 春キャベツ、人参	クラッカーのチョコクリームサンド 牛乳	①528 ②22.1 ③19.7 ④2.4	①437 ②18.5 ③16.2 ④1.9

2日 給食

こいのぼりパン  
キャベツとコーンのスープ  
一口お花ハンバーグ  
吹き流しスパゲッティサラダ  
プチヨーグルト、果物  
おやつ  
柏餅 麦茶

①530①454  
②21.7②18.9  
③16.1③13.7  
④2.2④2.0



5月5日は男の子の成長を祝う端午の節句です。ももとは菖蒲やヨモギを軒先にさして邪気を払う日でした。かつての風習は、菖蒲湯につかる 風習として現在にも残っています。また、端午の節句には柏餅を食べて お祝いをしますが、柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという 特徴があるので、『家系が途絶えない』という縁起に結びつけ、『柏の葉』=『子孫繁栄』との意味を持ちます。

①熱量kcal  
②蛋白質g  
③脂質g  
④塩分g

