



5 月 献 立 表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
7 火	ご飯	豚カツ ばんさんし いりこ南蛮漬け	372 20.9 19	油、砂糖、パン粉 春雨	豚肉、ハム、卵、いりこ 牛乳	ほうれんそう、きゅうり	みりん、ケチャップ 冷やし中華のたれ 酢、お好みソース しょうゆ、塩	クリームコンフェ
8 水	パン	クリームシチュー フレンチサラダ	399 17.6 14.4	じゃがいも、油	豚肉、チーズ、ハム ちりめん、牛乳	玉葱、人参、裏ごしコーン、小松菜 キャベツ、きゅうり、グレープフルーツ	酢、塩	ちりめんおむすび
9 木	ご飯	牛肉甘辛煮 青菜のおひたし	346 19.8 11.1	砂糖、油	豚レバー、牛肉 ちくわ、かつお節 きなこ、牛乳	玉葱、人参、小松菜、たけのこ ほうれんそう、キャベツ	ケチャップ しょうゆ、酢、塩	揚げパン
10 金	ご飯	鯖のカレー照り焼き わかめスープ	342 14.9 14.5	小麦粉、砂糖	さば ベーコン、わかめ 牛乳	キャベツ、もやし、玉葱、人参	白湯スープ みりん、しょうゆ カレー粉、塩	ぶどうゼリー
11 土	麺	ミートスパゲティー バナナ	574 20.4 17.1	スパゲティー 油	合ミンチ チーズ、牛乳	玉葱、人参、干ししいたけ バナナ	ケチャップ ウスターソース 塩	お菓子
13 月	パン	白身魚のクリームコーン焼き ナポリタン	320 18.4 14.5	スパゲティー マヨネーズ	カラスカレイ、チーズ ベーコン、バター 牛乳	玉葱、クリームコーン缶、ほうれんそう マッシュルーム缶、ピーマン	ケチャップ、塩	チーズ・カステラ
14 火	ご飯	鶏肉の塩レモン焼き マカロニスープ	398 17 19.2	じゃがいも マカロニ、マーガリン 片栗粉、マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 卵、牛乳	レモン、玉葱、人参、パセリ	酒、コンソメ 塩、いちごジャム	サンドイッチ
15 水	ご飯	ドライカレー フルーツヨーグルト	485 20.3 24.4	お豆腐、油、小麦粉 砂糖	合ミンチ、大豆 ヨーグルト、生クリーム バター、チーズ、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	ふすま
16 木	ご飯	炒り豆腐 みそ汁	338 15.7 16.4	じゃがいも、小麦粉 砂糖、油	生揚げ、卵、鶏ミンチ みそ、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ 切干大根、干ししいたけ	しょうゆ、塩 だし用煮干し	ソフトクッキー
17 金	ご飯	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	321 18.5 13.8	ビーフン、黒砂糖 油、片栗粉	たら、豚肉、木綿豆腐 卵、挽きわり納豆 牛乳	玉葱、人参、にら、葉ねぎ、キャベツ 干ししいたけ、ピーマン	しょうゆ	黒糖蒸しパン
18 土	麺	肉うどん バナナ	492 18.1 13.5	干しうどん	牛肉、かまぼこ、わかめ 牛乳	玉葱、人参、バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子
20 月	パン	ハンバーグ マカロニサラダ グレープフルーツ	447 17.4 24.3	小麦粉、マカロニ 砂糖、マヨネーズ	卵、バター、ツナ 牛乳	キャベツ、きゅうり、人参、コーン グレープフルーツ	ケチャップ ウスターソース 塩	マドレーヌ
21 火	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮	316 17.3 13.8	マヨネーズ、砂糖	鮭、鶏ミンチ、白みそ 絹ごし豆腐、油揚げ ひじき、牛乳	玉葱、人参	しょうゆ、みりん いりこだし 削り節粉	プリン
22 水	ご飯	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト	381 17.4 19.7	じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖、油	鶏肉、絹ごし豆腐、 ベーコン、卵、チーズ バター、牛乳	玉葱、トマトピューレ、ピーマン パセリ	ワイン、 ケチャップ コンソメ、塩	ホットケーキ
23 木	ご飯	マーボー豆腐 ツナと野菜の酢の物	340 14.9 16.3	砂糖	豆腐、ツナ、合ミンチ みそ、黒ごま 白ごま わかめ、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、えのきだけ 葉ねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢 いりこだし 削り節粉	スティックパン
24 金	ご飯	まぐろの五色揚げ 豚汁	383 22 16.5	小麦粉、さつまいも 砂糖、油、こんにゃく	まぐろ、豚レバー、大豆 豆腐、豚肉、みそ、おから 卵、バター、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ、バナナ	しょうゆ ケチャップ、酒 いりこだし	おからバナナクッキー
25 土		給食室掃除 (お弁当・水筒)						
27 月	パン	白身魚のフライ (タルタルソース) コンソメスープ	376 14.2 15.2	じゃがいも、パン粉 マヨネーズ	卵、鶏ミンチ、ベーコン 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、パセリ	コンソメ しょうゆ、塩	鶏みんちむすび
28 火	ご飯	五目卵焼き 切干大根のごまマヨネーズ和え	344 12.9 18.3	小麦粉、砂糖 マヨネーズ、油 コーンフレーク	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ハム バター、白ごま、牛乳	人参、玉葱、たけのこ、干ししいたけ ひじき、切干大根、きゅうり、小松菜 干しぶどう	しょうゆ、塩	ロッククッキー
29 水	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	415 15.6 18	じゃがいも、砂糖 ぎょうざの皮 やまいも、マヨネーズ	鶏肉、ヨーグルト 生クリーム、チーズ ツナ、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ 紅しょうが、キャベツ	カレールウ お好みソース ケチャップ	簡単お好み焼き
30 木	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ	335 13.7 15.1	ホットケーキ粉 マヨネーズ、砂糖	豚肉、ハム、卵 チーズ、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、玉葱 パイン缶、りんご、人参、きゅうり 切干大根、しょうが	しょうゆ、酢、塩	パインケーキ
31 金	ご飯	鮭のみそ焼き 中華スープ	319 21 17.3	砂糖、片栗粉	鮭、豆腐、チーズ 卵、みそ、ベーコン 牛乳	裏ごしコーン、玉葱、人参 えのきだけ、葉ねぎ	白湯スープ みりん	チーズ・ソフトケーキ

❀季節を味わう：端午の節句❀

端午の節句は、男の子のすこやかな成長を祈る行事です。端午の節句に食べると縁起が良いとされる食べ物や料理を紹介します。

- ・柏餅 : 柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の意味があります。柏餅を食べるのは、日本独自の風習です。
- ・ちまき : ちまきは、茅(ちがや)の葉でもち米を包んで作られていたことより、「ちがやまき」を短縮して「ちまき」といわれるようになりました。
- ・ぶり : 中国の故事で繁殖力が強く神霊が宿り、邪気を払う植物とされた食べ物です。

「出世魚」といわれ縁起が良いため ・かつお「勝男」とかけて ・たけのこ「すくすくまっすぐ大きく育つ」ため

