



5月の献立

旬の食材
アスパラガス、新じゃがいも、わかめ、さわら、キウイフルーツ

今月のお誕生日会



日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)		栄養価		
		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	午後おやつ		幼児	未満	
1日(木)	きのこクリームパスタ じゃこサラダ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ、米、小麦粉、無塩バター、油、砂糖	牛乳、さげ、ベーコン、しらす干し	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、まいだけ、しめじ、こまつな、マッシュルーム缶、ごま	牛乳 牛乳 鮭ごはん	E 590 P 21.8 F 16.9 S 1.7	546 19.5 1839 1.3	kcal g g g	
7日(水)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え ごぼうのすまし汁	米、じゃがいも、コーンフレーク、無塩バター、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、しらたき、すりごま、ひじき	牛乳 ジュア マシュマロコーンフレーク	E 586 P 23.1 F 16.4 S 1.7	537 21.2 16.2 1.8	kcal g g g	
8日(木)	ごはん マーボー豆腐 もやしとささみのサラダ わかめスープ	米、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 じゃがチーズ春巻き	E 554 P 24.9 F 16.9 S 19.0	496 22.5 16.6 1.4	kcal g g g	
9日(金)	ごはん かれのい菜種焼き キャベツのおかか和え なすのみそ汁	米、マカロニ、油	牛乳、かれのい、卵、油揚げ、ウインナーソーセージ、かつお節	バナナ、なす、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 マカロニナポリタン	E 517 P 25.4 F 14.2 S 1.8	462 22.9 14.2 1.5	kcal g g g	
10日(土)	焼きうどん ブロッコリーのサラダ 油揚げのすまし汁	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、もやし、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E 402 P 18.0 F 13.5 S 2.1	370 16.7 13.7 1.8	kcal g g g	
12日(月)	中華丼 はるさめサラダ にらたまスープ オレンジ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム	オレンジ、はくさい、もやし、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ごま	牛乳 牛乳 たまご蒸しパン	E 591 P 22.1 F 16.5 S 1.9	521 20.1 15.8 1.6	kcal g g g	
13日(火)	豆乳担々麺 青菜とささみのサラダ りんご	ゆで中華めん、米、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ささ身、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、もやし、ねぎ、コーン(冷凍)、チンゲンサイ、ねりごま、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、すりごま、ひじき	牛乳 牛乳 五目おにぎり	E 552 P 23.7 F 15.6 S 1.9	408 20.1 15.3 1.6	kcal g g g	
14日(水)	わかめごはん さばの塩焼き こまつなの白和え 豚汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃果汁、かわちぼんかん、こまつな、にんじん、もやし、みかん缶、ねぎ、だいこん、ごぼう、すりごま、粉かんでん	牛乳 牛乳 みかんゼリー ウエハース	E 555 P 25.9 F 14.8 S 1.5	495 23.3 14.7 1.3	kcal g g g	
15日(木)	ごはん 鶏の西京焼き 切り干し大根の煮物 ほうれんそうのすまし汁	米、さといも(冷凍)、無塩バター、小麦粉、砂糖、食パン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、こまつな、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん、切り干しだいこん	牛乳 牛乳 クロックムッシュ風トースト	E 527 P 24.1 F 14.7 S 1.9	475 21.9 14.8 1.6	kcal g g g	
30日(金)	パン 鶏肉のトマト煮 カレーポテトサラダ 具沢山スープ	じゃがいも、片栗粉、砂糖、食パン	牛乳、鶏もも肉、きな粉、脱脂粉乳	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、にんにく	牛乳 牛乳 ミルクくずもち	E 542 P 25.7 F 14.2 S 2.2	461 22.4 14 1.7	kcal g g g	
17日(土)	五目チャーハン 三色ナムル たまねぎスープ	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ	ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E 428 P 13.3 F 13.0 S 2.1	397 13.4 13.4 1.7	kcal g g g	
19日(月)	デミかつ丼 フレンチサラダ きのこスープ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、コーン(冷凍)、いんげん	牛乳 牛乳 豆腐ブラウニー	E 612 P 23.1 F 17.3 S 1.9	540 21 16.8 1.6	kcal g g g	
20日(火)	ごはん れんこんと豚肉の生姜焼き もやしのゆかり和え 豆腐のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	りんご、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ブルーベリージャム、ねぎ、万能ねぎ、レモン果汁、ごま、しょうが	牛乳 牛乳 ヨーグルトムース	E 517 P 22.0 F 16.4 S 2.0	468 20.3 16.3 1.6	kcal g g g	
こどもの日 献立 2日(金)	鯉のぼりドライカレー キャベツのサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、鶏むね肉、生クリーム、脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、ほうれんそう、コーン(冷凍)、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが、黒ごま	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	E 618 P 23.4 F 17.0 S 1.7	548 21.4 16.7 1.4	kcal g g g	
誕生日 献立 16日(金)	アンパンマンライス のり塩からあげ ごぼうサラダ 貝だくさん汁	米、さつまいも、砂糖、無塩バター、片栗粉、小麦粉、油、焼酎	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、コーン(冷凍)、あおのり、にんにく、しょうが、黒ごま	牛乳 牛乳 スイートポテトケーキ	E 582 P 22.5 F 17.4 S 1.9	493 19.9 16.6 1.3	kcal g g g	

今月の郷土料理(岡山)

デミかつ丼

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価

(幼児)

エネルギー (E)536kcal、たんぱく質(P)22.5g、脂質(F)15.4g、食塩(S)1.9g

(乳児)

エネルギー (E)474kcal、たんぱく質(P)20.4g、脂質(F)15.5g、食塩(S)1.6g