



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	タンパク質
5 月	ごはん 麦茶 煮魚 もやしのカレー和え オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／甘辛せんべい ／ソフトビスケット／ゼ リーキャンデー	めかじき／わかめ／焼き 竹輪	だいずもやし／パレンシアオ レンジ	せんべい ビスケット 麦茶 スティックゼリー	エネルギー たんぱく質	432 kcal 15.2 g
6 火	ごはん 焼き肉 ほうれん草の磯辺和え みそ汁(大根と人参) りんご	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／調合油／プレミックス 粉(ホットケーキ用)／メー ブルシロップ／ソフトタイ プマーガリン	豚ロース(脂身付き)／しらす 干し(微乾燥品)／かつお加工 品(かつお節)／油揚げ／米 みそ(赤色辛みそ)／たまご 牛乳／脱脂粉乳	玉葱／ほうれんそう／だい ずもやし／だいこん／にん じん／りんご／バナナ	ホットケーキ ミルク バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	513 kcal 22.1 g
7 水	ごはん 切り干し大根煮 スパゲティサラダ みそ汁(大根と油揚げ) バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／マカロニ・ス パゲティ／マヨネーズ (卵黄型)／さつまいも	油揚げ／豚ひき肉／ロー スハム／わかめ／米みそ (赤色辛みそ)／プロセス チーズ	切干しだいこん／干し椎茸 ／にんじん／きゅうり／キャ ベツ／だいこん／バナナ	さつま芋の甘露 麦茶 チーズ 麦茶	エネルギー たんぱく質	366 kcal 10.5 g
8 木	ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐とわかめ) みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／じゃがいも／調合油／上白糖 ／焼きふ(車ふ)／食パン(市 販品)／ソフトビスケット	鶏若鶏肉ひき肉／かに風 味かまぼこ／わかめ／木 綿豆腐／油揚げ／米みそ (赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／さやいんげ ん／きゅうり／いちごジャム (高糖度)	しゃもパン 牛乳 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	512 kcal 16.5 g
9 金	ごはん 麦茶 魚のフライ キャベツのおかか和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／甘辛せんべい	めかじき／たまご／かつ お加工品(かつお節)／脱 脂加糖ヨーグルト	キャベツ／こまつな／グレー プフルーツ	せんべい ヨーグルト みかん 麦茶	エネルギー たんぱく質	414 kcal 17.2 g
13 火	ごはん ひじきの煮物 白菜お浸し みそ汁(小松菜と油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／板こんにやく／上白糖 ／調合油／薄力粉／ウエ ハース	ほしひじき(鉄釜、乾)／さつま揚げ ／豚ひき肉／油揚げ／大豆(水煮缶 詰)／かつお加工品(削り節)／米 みそ(赤色辛みそ)／たまご／さく らえび(煮干し)	にんじん／はくさい／こまつ な／パレンシアオレンジ ／キャベツ／ねぎ	ウエハース 麦茶 お好み焼き 麦茶	エネルギー たんぱく質	398 kcal 12.8 g
14 水	パン 麦茶 クリームシチュー マカロニサラダ チキンナゲット バナナ	食パン(市販品)／じゃ がいも／調合油／マカロ ニ／マヨネーズ(卵黄 型)／水稲穀粒(精白米、 カブ米)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／ ロースハム／鶏(チキンナゲッ ト)／かつお加工品(かつお節) ／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／とうもろこし缶 詰(クリーム)／きゅうり／バナナ	おかかおにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	498 kcal 19.4 g
15 木	【お楽しみ給食】 ごはん、豚肉のユーリンチー風 レタス ブロッコリー トマト わかめスープ、いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／か たくり粉／調合油／上白糖 ／ごま油／マヨネーズ(卵黄型) ／ごま(いり)／ソフトビス ケット	豚モモ(脂身付き)／カッ トわかめ／なると／牛乳	しょうが／玉葱／レタス／ブ ロccoli／トマト／ねぎ ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／いち ご／バナナ	ビスケット いちごジャム バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質	558 kcal 23.3 g
16 金	ごはん 赤魚の煮付け りやんぱんさんすう みそ汁(じゃがいもと油揚げ) みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米) ／上白糖／緑豆はるさめ ／ごま油／じゃがいも ／うどん(ゆで)／ソフトビ スケット	たまご／ロースハム／油 揚げ／わかめ／米みそ (赤色辛みそ)／なると	きゅうり／にんじん／ほうれ んそう／ねぎ	きつねうどん 麦茶 クッキー 麦茶	エネルギー たんぱく質	437 kcal 16.7 g
19 月	ごはん カレー ミルク 大根サラダ パイン缶	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ じゃがいも／調合油／ごま ドレッシング(乳化液状)／甘辛 せんべい／カスタードフディ ング／ゼリーキャンデー	豚モモ(脂身付き)／脱脂 粉乳／ロースハム	玉葱／にんじん／だいこん ／きゅうり	せんべい プリン 麦茶 スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	530 kcal 17.0 g
20 火	パン 牛乳 スパゲティポークビーンズ ほうれん草ナムル グレープフルーツ	食パン(市販品)／マカロニ・ スパゲティ／上白糖／調合 油／ごま油／ごま(いり)／水 稲穀粒(精白米、カブ米)	牛乳／大豆(水煮缶詰) ／豚ひき肉／バルメザン チーズ／しろさけ(焼き)	玉葱／にんじん／ほうれんそ う／だいずもやし／グレー プフルーツ／バナナ	サクおにぎり 麦茶 バナナ 麦茶	エネルギー たんぱく質	484 kcal 18.4 g
21 水	ごはん 白身魚のかば焼き 春雨サラダ かき玉汁 バナナ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／か たくり粉／調合油／上白糖 ／緑豆はるさめ／マヨネーズ(卵 黄型)／甘辛せんべい	すけとうだら／ロースハ ム／たまご／なると／牛 乳	きゅうり／キャベツ／あさつ き／バナナ	お米deりんごタルト 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー たんぱく質	532 kcal 16.7 g
22 木	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 シューマイ きやべつサラダ りんご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ 調合油／かたくり粉 ／上白糖／マヨネーズ(卵 黄型)／うどん(ゆで)	木綿豆腐／豚ひき肉／豚 モモ(脂身付き)	しょうが／にんにく(りん壺)／にんじん ／生しいたけ(菌床、生)／ねぎ／にら ／キャベツ／ブロッコリー／りんご／玉葱 ／青ピーマン／だいずもやし／パレンシ アオレンジ	焼うどん 麦茶 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	426 kcal 14.1 g
23 金	豚丼 ゆで卵 小松菜のお浸し みそ汁(豆腐となめこ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ 上白糖／調合油／フ ライドポテト	豚モモ(脂身付き)／たま ご／かつお加工品(かつ お節)／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／脱脂粉 乳	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／こまつな／だいずもやし ／なめこ／ねぎ／グレー プフルーツ	フライドポテト ミルク みかん 麦茶	エネルギー たんぱく質	583 kcal 31.0 g
26 月	ごはん チーズ入りはんぺんフライ 野菜サラダ みそ汁(豆腐とわかめ) みかん	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ 薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／ごまドレシ ング(乳化液状)	はんぺん／プロセスチ ーズ／たまご／木綿豆腐 ／わかめ／油揚げ／米 みそ(赤色辛みそ)／脱脂加糖 ヨーグルト	レタス／きゅうり／にんじん ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	フレンチクレープ(カスタード) 麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー たんぱく質	470 kcal 18.8 g
27 火	パン ミルク 五目卵焼き ポテトサラダ バナナ	食パン(市販品)／上白 糖／調合油／じゃがいも ／マヨネーズ(卵黄型) ／甘辛せんべい／ゼリー キャンデー	脱脂粉乳／たまご／鶏若 鶏肉ひき肉／ロースハム	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／青ピーマン／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／きゅうり／バナナ ／りんご(30%果汁入り飲料)	せんべい りんごジュース スティックゼリー 麦茶	エネルギー たんぱく質	492 kcal 17.7 g
28 水	ごはん 麦茶 ぎょうざ ブロッコリー 人参甘煮 オレンジ	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ ぎょうざの皮／ごま油／調合 油／マヨネーズ(卵黄型)／上 白糖／マカロニ・スパゲティ ／有塩バター／ソフトビス ケット	豚ひき肉／ベーコン	玉葱／キャベツ／にら／ブ ロccoli／にんじん／パ レンシアオレンジ	ベーコンスパゲティ 麦茶 ビスケット 麦茶	エネルギー たんぱく質	440 kcal 12.2 g
29 木	ごはん チーズ入りマヨネーズ焼き 大根の煮物 チンゲン菜スープ りんご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ マヨネーズ(卵黄型) ／上白糖／かたくり粉 ／さつまいも／衛生ポー ロ	しろさけ／油揚げ／ベー コン／牛乳／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／だいこん ／こまつな／チンゲンツアイ ／りんご	いも入り蒸しパン ミルク 卵ポーロ 麦茶	エネルギー たんぱく質	460 kcal 21.8 g
30 金	ごはん 竹輪の変わり揚げ もやしのお浸し すまし汁(豆腐とあさつき) いちご	水稲穀粒(精白米、カブ米)／ プレミックス粉(てんぷら 用)／調合油／じゃがい も／有塩バター	焼き竹輪／たまご／かつ お加工品(かつお節)／木 綿豆腐／なると／ロー スハム／プロセスチーズ ／牛乳	だいずもやし／にんじん／あ さつき／いちご／玉葱／パ レンシアオレンジ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 オレンジ 麦茶	エネルギー たんぱく質	388 kcal 15.6 g

給与目標量 エネルギー 450kcal タンパク質 18g 脂 質 15g 塩分相当量 1.3g 月平均栄養価 エネルギー 470 kcal 脂 質 12.3g タンパク質 17.7g 塩分相当量 1.8g

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。