



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		
5 月	ごはん 焼き肉 ほうれん草の磯辺和え みそ汁(大根と人参) みかん缶	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／調合油／甘辛せんべい ／ゼリーキャンデー	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／みそ(赤色辛 みそ)	玉葱／ほうれんそう／だい ずもやし／だいこん／にんじ ん	せんべい 麦茶 スティックゼリー 麦茶 ホットケーキ ミルク	E1杯 - 395 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.7 g
6 火	ごはん 麦茶 五目煮豆 ポテトサラダ りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カキ米)／板こ んにやく／調合油／上白糖／じゃが いも／マヨネーズ(卵黄型)／ブレ ミックス粉(おたけ用)／メーブル シロップ／ソフトタイマーガリ ン	鶏若鶏肉手羽(皮付)／こ んぶ／大豆(水煮缶詰) ／ロースハム／たまご ／牛乳／脱脂粉乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸 ／とうもろこし缶詰(ホ ル)／ きゅうり／りんご／バナナ	バナナ 麦茶 大学いも 麦茶	E1杯 - 516 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.0 g
7 水	ごはん ミルク 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／マヨネーズ(卵黄型) ／上白糖／調合油／さつ まいも／黒ごま(いり)	脱脂粉乳／しろさけ／ま ぐろ缶詰(水煮フルーク ait)／ プロセスチーズ	玉葱／にんじん／ブロッ コリー／とうもろこし缶詰(ホ ル) ／バナナ	バナナ 大学いも 麦茶 チーズ 麦茶	E1杯 - 478 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 0.8 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、カキ米)／ 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／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)	シヤムパン 牛乳 ビスケット 麦茶	E1杯 - 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.9 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、カキ米) ／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	E1杯 - 414 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 0.9 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、カキ米) ／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	お好み焼き 麦茶 ウエハース 麦茶	E1杯 - 398 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.1 g
14 水	パン ツナオムレツ マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	食パン(市販品)／上白 糖／調合油／マカロニ ／マヨネーズ(卵黄型)／ 水稲穀粒(精白米、カキ米)	たまご／まぐろ缶詰(水 煮フルークait)／ロースハム ／ベーコン／かつお加工 品(かつお節)／脱脂加糖 ヨーグルト	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／青ピーマン／きゅうり／キャ ベツ／とうもろこし缶詰(ホ ル) ／ほうれんそう／バナナ	おかかおにぎり 麦茶 ヨーグルト 麦茶	E1杯 - 465 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 木	ごはん 麦茶 赤魚の煮付け 青菜のじゃこ和え グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／うどん(ゆで)	しらす干し(微乾燥品)／ かつお加工品(かつお節) ／なると／油揚げ／牛乳	こまつな／にんじん／グレー プフルーツ／ほうれんそう ／ねぎ／バナナ	きつねうどん 麦茶 バナナ 牛乳	E1杯 - 392 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.8 g
16 金	【お楽しみ給食】 ごはん、一口カツ ブロッコリーサラダ コーンスープ 手作りゼリー(いちご)	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／薄力粉／パン粉(乾燥) ／調合油／ごまドレッシング (乳化液状)／ソフトビス ケット	豚ひれ／たまご／ロース ハム／プロセスチーズ ／牛乳	ブロッコリー／とうもろこし 缶詰(ホ ル)／にんじん／とうも ろこし缶詰(クリーム)	お米deりんごタルト 牛乳 クッキー 麦茶	E1杯 - 715 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.5 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、カキ米)／ じゃがいも／調合油／ごまド レッシング(乳化液状)／フライド ポテト／ゼリーキャンデー	豚モモ(脂身付き)／脱脂 粉乳／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／だいこん ／きゅうり	フライドポテト 牛乳 スティックゼリー 麦茶	E1杯 - 584 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
20 火	パン ミルク スパゲティポークビーンズ ほうれん草ナムル いちご	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)／ソフトビ スケット	脱脂粉乳／大豆(水煮缶 詰)／豚ひき肉／パルメ ザンチーズ	玉葱／にんじん／ほうれんそ う／だいずもやし／いちご ／バナナ	ビスケット 麦茶パック バナナ 麦茶	E1杯 - 415 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.1 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、カキ米)／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)／じゃがいも／有塩パ ター／甘辛せんべい	すけとうだら／ロースハ ム／たまご／なると／ブ ロセスチーズ／脱脂粉乳	きゅうり／キャベツ／あさつ き／バナナ／玉葱	じゃが芋のチーズ焼き ミルク せんべい 麦茶	E1杯 - 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.2 g
22 木	ごはん 麦茶 マーボー豆腐 小松菜のお浸し りんご(0~1歳児はみかん)	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／調合油／かたくり粉 ／うどん(ゆで)	木綿豆腐／豚ひき肉／か つお加工品(かつお節)／ 豚モモ(脂身付き)	しょうが／にんにく(りん茎)／にんじん ／生しいたけ(菌床、生)／ねぎ／にら ／こ まつな／だいずもやし／りんご／玉葱 ／キャベツ／青ピーマン／パレンシアオ レンジ	焼うどん 麦茶 オレンジ 麦茶	E1杯 - 347 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.8 g
23 金	豚丼 きゃべつサラダ チンゲン菜スープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米、カキ米)／上 白糖／調合油／マヨネーズ(卵 黄型)／かたくり粉／カス タードブレディング／甘辛せん べい	豚モモ(脂身付き)／ペ ーコン	にんじん／玉葱／ほうれんそ う／キャベツ／ブロッコリー ／チンゲンツァイ／グレープ フルーツ	プリン せんべい みかん 麦茶	E1杯 - 488 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ツナサラダ みかん缶	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／かたくり粉／上白糖 ／ごまドレッシング(乳化液状)	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／まぐろ缶詰(水煮 フルークait)／脱脂粉乳 ／プロセスチーズ	玉葱／キャベツ／にんじん	フレンスクレープ(カスタード) ミルク チーズ 麦茶	E1杯 - 506 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g
27 火	ごはん 魚のステーキ 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、カキ米) ／かたくり粉／調合油 ／上白糖／甘辛せんべい	めかじき／かつお加工品 (かつお節)／木綿豆腐 ／なると	玉葱／だいずもやし／にんじ ん／あさつき／いちご／りん ご(30%果汁入り飲料)／バナナ	せんべい りんごジュース バナナ 麦茶	E1杯 - 386 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.0 g
28 水	ごはん ぎょうざ ブロッコリー わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米、カキ米)／ぎょう ざの皮／ごま油／調合油／マヨ ネーズ(卵黄型)／ごま(いり)／ マカロニ・スパゲティ／有塩パ ター／ソフトビスケット	豚ひき肉／カットわかめ ／なると／ベーコン	玉葱／キャベツ／にら／ブ ロccoli／ねぎ／とうも ろこし缶詰(ホ ル)／パレンシアオ レンジ／にんじん	ベーコンスパゲティ 麦茶 ビスケット 麦茶	E1杯 - 432 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g
29 木	パン 麦茶 クリームシチュー 生野菜 バナナ	食パン(市販品)／じゃ がいも／調合油／ソフト ビスケット／衛生ポーロ	牛乳／豚モモ(脂身付き)	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)／レタス／きゅうり ／バナナ	ビスケット いちごジョア 卵ポーロ 麦茶	E1杯 - 422 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 0.6 g
30 金	ごはん 切り干し大根煮 スパゲティサラダ みそ汁(豆腐となめこ) りんご(0~1歳児はオレンジ)	水稲穀粒(精白米、カキ米) ／上白糖／マカロニ・ス パゲティ／マヨネーズ (卵黄型)／ウエハース	油揚げ／豚ひき肉／ロー スハム／木綿豆腐／米み そ(赤色辛みそ)／しろさ け(焼き)	切干しだいこん／干し椎茸 ／にんじん／きゅうり／キャ ベツ／なめこ／ねぎ／りんご	サケおにぎり 麦茶 ウエハース 麦茶	E1杯 - 462 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.9 g
給与目標量 エネルギー 450kcal 脂 質 15g		タンパク質 18g 塩分相当量 1.3g	月平均栄養価	エネルギー 464 kcal 脂 質 12.1 g	タンパク質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g	

※午前おやつは3歳未満児のみ提供しています。