

5月献立表

日	曜日	3~5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食			
13 ・ 27	月	昼 ポークカレーライス 春雨の胡麻サラダ	ポークカレーリゾット 春雨の胡麻サラダ	ポークカレーリゾット 春雨の胡麻サラダ			
	おやつ	メープルシロップクッキー	メープルシロップクッキー	メープルシロップクッキー			
14 ・ 28	火	昼 雑穀ご飯 鶏肉の豆乳カレーシチュー バナナ	鶏挽き肉の豆乳カレーシチューリゾット バナナ	鶏挽き肉の豆乳カレーシチューリゾット バナナ			
	おやつ	りんごゼリー・せんべい	りんごゼリー・せんべい	りんごゼリー・せんべい			
1 ・ 15 ・ 29	水	昼 雑穀ご飯 鮭の野菜あんかけ 油揚げとえのきの味噌汁	油揚げの野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁	油揚げの野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁			
	おやつ	黒糖蒸しパン・豆乳	黒糖蒸しパン・豆乳	黒糖蒸しパン・豆乳			
2 ・ 16 ・ 30	木	昼 大豆入りミートソーススパゲッティ スナップエンドウ <small>2日誕生日ケーキ→アレルギーケーキ 30日誕生日ケーキ→アレルギーケーキ</small>	大豆入りミートソースリゾット スナップエンドウ	大豆入りミートソースリゾット スナップエンドウ			
	おやつ	かてめし(郷土料理)	かてめしの野菜ご飯	かてめしの野菜ご飯			
17 ・ 31	金	昼 雑穀ご飯 チリコンカン コールスロー 17日旬の果物 31日新玉葱の味噌汁	チリコンカンの野菜ご飯 コールスロー	チリコンカンの野菜ご飯 コールスロー			
	おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ			
18	土	昼 鶏挽き肉とひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト 油揚げとえのきの味噌汁	鶏挽き肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁	鶏挽き肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁			
	おやつ	きび糖ラスク	きび糖ラスク	きび糖ラスク			
20	月	昼 雑穀ご飯 八宝菜 胡瓜の甘酢漬	八宝菜の野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬	八宝菜の野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬			
	おやつ	にゅうめん	油揚げの野菜ご飯	油揚げの野菜ご飯			
7 ・ 21	火	昼 雑穀ご飯 鶏挽き肉と生揚げの煮物 バナナ	鶏挽き肉と生揚げの野菜ご飯 バナナ	鶏挽き肉と生揚げの野菜ご飯 バナナ			
	おやつ	カリカリ坊や	カリカリ坊や	カリカリ坊や			
8 ・ 22	水	昼 雑穀ご飯 鱈の煮付け 切干大根と高野豆腐の煮物 キャベツとえのきの味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 鱈の煮付け 味噌汁	切干大根と高野豆腐の野菜ご飯 鱈の煮付け 味噌汁			
	おやつ	元気パン・豆乳バナナスムージー	きな粉ラスク・豆乳	きな粉ラスク・豆乳			
9 ・ 23	木	昼 和風カレーうどん 柑橘類	和風カレーリゾット 柑橘類	和風カレーリゾット 柑橘類			
	おやつ	ひじきの炊き込みご飯	ひじきの炊き込み野菜ご飯	ひじきの炊き込み野菜ご飯			
10 ・ 24	金	昼 雑穀ご飯 麻婆春雨 キャベツともやしの味噌汁 10日そら豆24日小鳥のクッキー	春雨の野菜ご飯 味噌汁	春雨の野菜ご飯 味噌汁			
	おやつ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツポンチ			
11 ・ 25	土	昼 チキンライス スパゲッティサラダ しめじとコーンのスープ	チキンライスリゾット スパゲッティサラダ スープ	チキンライスリゾット スパゲッティサラダ スープ			
	おやつ	米ぼん・プルーン	米ぼん・プルーン	米ぼん・プルーン			
平均栄養価		3~5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	444 kcal	エネルギー	388 kcal	エネルギー	399 kcal
		たん白	17.9 g	たん白	12.6 g	たん白	13.1 g
		脂質	9.8 g	脂質	7.8 g	脂質	8.6 g
		炭水化物	73.9 g	炭水化物	8.1 g	炭水化物	68.6 g
食塩	0.8 g	食塩	0.8 g	食塩	0.8 g		
<p>* 1~2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。</p> <p>* 3~5歳の手作りおやつは太字で記しています。</p> <p>* 飲み物は通常、麦茶となります。3~5歳児には水曜日の豆乳がです。</p>							