



# 5月の献立表

## 銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
2	月	ごはん こいのぼりハンバーグ	ぎゅうにゅう	米 パン粉	豚肉 牛乳 卵 竹輪	玉ねぎ グリンピース キャベツ	440	64.6	16.5	12
		はるやさしいため みそしる ヤクルト	ミルクパン・ブルー	ミルクパン	スキムミルク かまぼこ	アスパラガス 人参 もやし ねぎ ブルー	602	84.4	23.3	18.1
6	金	ちゅうかどん ナムル	ぎゅうにゅう	米 春雨	豚肉 えび	白菜 人参 もやし 青梗菜 椎茸	384	55.9	16.6	10.5
		スープ パナナ	ホットドッグ	ロールパン	牛乳 ウィナー	ほうれん草 いら パナナ キャベツ	577	83.6	24.7	15.3
9	月	ごはん おやこに	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 卵 かまぼこ ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	432	67.8	17.8	9.1
		キャベツあまぎづけ みそしる やさいジュース	ハムピラフ		わかめ しらす 牛乳	ほうれん草 えのき きゅうり	573	88.3	24.6	12.2
10	火	たけのごはん かじきたつたあげ・トマト	ぎゅうにゅう	米	油揚げ 高野豆腐	たけのこ 人参 トマト 椎茸	407	51.3	19.4	13.3
		こうやどうふに みそしる グレープフルーツ	あずきミルクゼリー	じゃがいも	かじき 牛乳 小豆	いんげん キャベツ グレープフルーツ	588	73.8	29.3	18.3
11	水	きつねうどん レバーオーロラソース	ぎゅうにゅう	うどん	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 牛乳	ねぎ しめじ 大根 人参	446	51.4	22.2	15.9
		ヨーグルト	フライポテト	じゃがいも	鶏レバー 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ ブロッコリー	592	67.6	29.2	21.4
12	木	ひよこめカレー コールスローサラダ	フルーツヨーグルト	米 マヨネーズ	豚肉 ひよこ豆 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	426	59.4	13.5	14.8
		スープ オレンジ	ビスケット	カレールウ ビスケット	ヨーグルト スキムミルク	いんげん しめじ オレンジ 黄桃 りんご パナナ	577	84.7	17.4	18.4
13	金	コーンごはん とうふグラタン	ぎゅうにゅう	米 ホワイトソース パン粉	豆腐 鶏肉 スキムミルク	コーン 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草	421	53.1	17.3	15.2
		にんじんサラダ スープ グレープフルーツ	ブルーホットケーキ	ホットケーキミックス	チーズ ツナ ハム 牛乳 卵	人参 キャベツ グレープフルーツ ブルー	586	74.8	24	20.9
16	月	ごはん とりのからあげ・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ	ブロッコリー 人参 いんげん 大根	442	57.1	21.2	13.6
		ひじきいために みそしる オレンジ	おこのみやき	お好み焼き粉 長芋	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	キャベツ オレンジ	592	75.1	28.8	18.1
17	火	オムライス マカロニサラダ	ぎゅうにゅう	米 マカロニ	鶏肉 卵 ハム かつお節	玉ねぎ 人参 グリンピース	413	63.4	14	10.9
		スープ パナナ	おかかチーズごはん	じゃがいも	ウィナー 牛乳 チーズ	コーン きゅうり パナナ	586	92.1	20.1	14.6
18	水	ごはん さけケチャップやき・アスパラガス	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鮭 ウィナー 油揚げ	アスパラガス きゅうり コーン 人参 ビーマン	425	57.7	19	12.4
		しんじがサラダ みそしる グレープフルーツ	やきうどん	うどん マヨネーズ	スキムミルク 牛乳 豚肉	玉ねぎ 小松菜 グレープフルーツ キャベツ	585	75.5	29.1	17.5
19	木	ゆかりごはん とうふチャンプルー	ぎゅうにゅう	米 里芋	豆腐 豚肉	もやし 人参 青梗菜 椎茸	395	59.5	15.6	10.3
		きりぼしだいこんにも みそしる パナナ	ジャムサンド	食パン	竹輪 牛乳	ねぎ 切干大根 ねぎ パナナ	593	92.2	23	14.1
20	金	やさいラーメン	ぎゅうにゅう	中華麺 長芋	豚肉 なた 納豆 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	420	60	18.2	13.1
		ほうれんそうなっとうあえ オレンジジュース	チーズケーキ	薄力粉	チーズ ヨーグルト いんげん豆	ほうれん草 オレンジ	566	78.7	24.9	17.5
23	月	ごはん ホイコーロー	ぎゅうにゅう	米 春雨	豚肉 ハム 牛乳	人参 キャベツ ビーマン 椎茸 きゅうり	432	62	14.3	13.5
		はるさめあえもの スープ グレープフルーツ	かぼちゃごまクッキー	ホットケーキミックス ごま	スキムミルク	青梗菜 コーン グレープフルーツ かぼちゃ	578	82.3	19.6	18.1
24	火	ごはん とりのつくねに・にんじん	ぎゅうにゅう	米 食パン	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草	416	53.5	18.1	13.8
		しらあえ みそしる オレンジ	じゃこパン	マヨネーズ	牛乳 しらす	アスパラガス もやし オレンジ	576	73.2	25.7	19
25	水	ごはん えびたま	ぎゅうにゅう	米	卵 豚肉 えび スキムミルク	ねぎ グリンピース 玉葱 きゅうり	440	63.3	17.1	13
		きゅうりすのもの みそしる パナナ	とうふドーナツ	ホットケーキミックス	わかめ チーズ 牛乳 豆腐 きなこ	人参 大根 なめこ パナナ	599	84.7	23.6	17.9

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
26	木	ごはん さばのみそに・いんげん ビーフンいため すましじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう じゃがバター	米 じゃがいも	さば ベーコン 麩 わかめ 牛乳	いんげん ピーマン キャベツ 人参 グレープフルーツ	404	53.6	16.1	13.2
							582	73.3	24.5	19.8
27	金	ごはん ぶたのしょうがやき・パプリカ きゅうりしらすあえ みそじる オレンジ	ぎゅうにゅう ココアあげパン	米 さつまいも ロールパン	豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ パプリカ オレンジ きゅうり キャベツ 人参 ねぎ	410	55.7	17.5	12
							582	78.1	24.7	17.2
30	月	ごはん とりのアップルソース・トマト キャベツベーコンいため みそじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米 薄力粉	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 スキムミルク	りんご 玉ねぎ トマト キャベツ もやし 枝豆 ねぎ グレープフルーツ	421	62.8	19	10
							573	84.2	26.6	13.6
31	火	ナポリタン かいそうサラダ スープ ジョア	ぎゅうにゅう たきこみごはん	スパゲティ 米	ウインナー チーズ 牛乳 油揚げ わかめ しらす ツナ ジョア	人参 なす 玉ねぎ ピーマン コーン いんげん	418	62.1	18	10.3
							570	87.5	23.3	13.3

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 20日	ラーメン
先生のおすすめメニュー 25日 31日	豆腐ドーナツ 海藻サラダ



【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	421				
	炭水化物	58.6	たんぱく質	17.4	脂質	12.5
以上児	エネルギー	583				
	炭水化物	80.7	たんぱく質	24.5	脂質	17.1