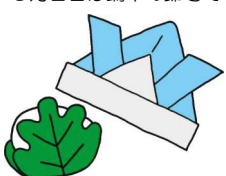


# 5月の予定献立表（未満児）



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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					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		
1 (火)	ごはん 中華スープ シュウマイ 春雨炒め	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン	牛乳 味しらべ ほうじ茶 ブルーチェ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.6 g 食塩 1.6 g	18 (金)	ごはん 魅のすまし汁(えのき) キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋のレモン煮	バナナ さつま芋、米、焼豆	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、ピーマン、レモン、えのきたけ、ねぎ	牛乳 ビスコ たんぱく質 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 22.1 g 食塩 1.0 g
2 (水)	ごはん わかめスープ えびフライ マカロニサラダ	米、パスタ	牛乳、豆腐	キウイフルーツ、いちご、もも、パイナップル、きゅうり、ねぎ、コーン、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.5 g 食塩 1.2 g	19 (土)	ソース焼きそば わかめスープ(コーン) いんげんのごま和え ももゼリー	中華めん、さつま芋	牛乳、豚肉	いんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 聖たべよ 牛乳 大学芋	エネルギー 511 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g
3 (木)	憲法記念日						21 (月)	ごはん みそ汁(もやし・大根) 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草の納豆あえ	米、さといも	牛乳、生揚げ、納豆、豚肉	ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、しいたけ、わかめ	牛乳 ウエハース 牛乳 たいやき	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g
4 (金)	みどりの日						22 (火)	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ オレンジ	米、パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.9 g 食塩 2.5 g
5 (土)	こどもの日						23 (水)	ごはん 根菜汁 かじきの煮つけ なばなのお浸し	米、コーンフレーク、さといも	牛乳、かじき、油揚げ	なばな、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.2 g 食塩 1.9 g
7 (月)	ごはん みそ汁(キャベツ) カレーのおろし揚げ ブロッコリーとコーンのソテー	米	牛乳、かだい、油揚げ	グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ブロッコリー	牛乳 ウエハース 牛乳 リッツサンド	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.4 g	24 (木)	ごはん みそ汁(たけのこ) 鶏肉のごまみそ焼 いんげんのおかかあえ	米	牛乳、鶏肉	いんげん、たけのこ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 甘納豆蒸しパン	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.5 g
8 (火)	ごはん みそ汁(里芋) 鶏肉のケチャップソース かぼちゃの甘煮	米、さといも	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、わかめ	牛乳 味しらべ 牛乳 ももゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.5 g 食塩 1.9 g	25 (金)	ごはん みそ汁(ふのり) 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、チーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	牛乳 ビスコ 牛乳 ペビーチーズ クラッカー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 g
9 (水)	ごはん 春雨スープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティのツナサラダ	米、パスタ、ほろさめ	牛乳、鶏肉、ツナ	にんじん、きゅうり、コーン、マーマレード、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩 1.7 g	26 (土)	エビピラフ ポトフ もやしの昆布あえ パイナップル	米、じゃがいも	豆腐、あずき、ワインナー	もやし、パイナップル、キャベツ、にんじん	牛乳 聖たべよ 牛乳 ほうじ茶 豆腐団子(あずき)	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.2 g 食塩 1.6 g
10 (木)	ごはん なめこ汁 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼろ	米、パスタ	牛乳、さけ、チーズ、きな粉、凍り豆腐	なめこ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.4 g 食塩 1.6 g	28 (月)	ごはん きのこのスープ マーボー豆腐 おくらのお浸し	米	ヨーグルト、豆腐、豚肉	オクラ、もも、みかん、パイナップル、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、いちご	牛乳 ウエハース 牛乳 ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 g
11 (金)	ごはん みそ汁(豆腐) だらの甘酢あんかけ わかめのサラダ	米	たら、豆腐、ツナ	バナナ、きゅうり、わかめ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン	牛乳 ビスコ 牛乳 ヨーグルト ぼたぼた焼き	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.1 g 食塩 1.5 g	29 (火)	ごはん 野菜スープ(キャベツ) マカロニチキングラタン ほうれん草の磯あえ	米、パスタ	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン、マッシュルーム	牛乳 味しらべ 牛乳 たご焼き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.4 g 食塩 1.7 g
12 (土)	ハムピラフ チキンスープ ほうれん草おおか和え グレープフルーツ	米	鶏肉、ハム、しらす	グレープフルーツ、ほうれん草、とうもろこし、だいこん、ねぎ、にんじん	牛乳 聖たべよ 牛乳 ほうじ茶 じゃこチーズおにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 2.3 g	30 (水)	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鮭の香草焼き トマトの中華風サラダ	米	牛乳、さけ	トマト、たまねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.1 g 食塩 1.5 g
14 (月)	ごはん みそ汁(大根) 厚焼き卵 小松菜ともやしあえ物	米	牛乳、卵、かまぼこ、しらす、凍り豆腐	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ぶどう	牛乳 ウエハース 牛乳 レーズンパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.4 g 食塩 1.8 g	31 (木)	コッペパン ハンバーグ おくらスープ ブロッコリーの和風マヨネーズ	パン、米	豚肉、牛乳、ツナ、卵、油揚げ、ちくわ	ブロッコリー、たまねぎ、オクラ、にんじん、ひじき、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 ほうじ茶 ひじきとちくわの炊き込みご飯	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.4 g 食塩 2.8 g
15 (火)	ごはん みそ汁(じゃがいも) チキンのチーズ焼き コロコロサラダ	米、じゃがいも、焼豆	鶏肉、チーズ、ベーコン、牛乳	ほうれん草、えだまめ、トマト、ねぎ	牛乳 味しらべ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 26.1 g 食塩 2.5 g	<p>食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 5月2日は端午の節句です。</p> 						
16 (水)	食パン ポテトコロッケ コンスープ(玉ねぎ) キャベツのツナサラダ	パン、米	牛乳、ツナ	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ぶどう	牛乳 クラッカー 牛乳 ほうじ茶 鮭の炒飯	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.3 g 食塩 1.9 g							
17 (木)	ゆかりごはん みそ汁(小松菜) だらのバターしょうゆ焼き 切干大根の炒り煮	米	牛乳、たら、油揚げ、凍り豆腐	こまつな、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん	牛乳 ビスケット 牛乳 まんじゅう	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.5 g							

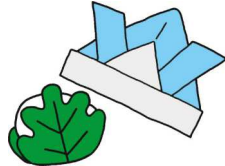
**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS



5月の予定献立表（以上児）



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			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				3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 (火)	ごはん 中華スープ シュウマイ 春雨炒め	米、はるさめ	牛乳、鶏肉	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.1 g 食塩 1.9 g	18 (金)	ごはん 味噌汁(えのき) キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋のレモン煮	さつまいも、米、焼豆	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、ピーマン、レモン、えのきたけ、ねぎ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 22.1 g 食塩 1.3 g
2 (水)	ごはん わかめスープ えびフライ マカロニサラダ	米、パスタ	牛乳、豆腐	きゅうり、ねぎ、コーン、わかめ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	19 (土)	ソーラ焼きそば わかめスープ(コーン) いんげんのごま和え ももゼリー	中華めん、さつまいも	牛乳、豚肉	いんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.1 g 食塩 2.1 g
3 (木)	憲法記念日					21 (月)	ごはん みそ汁(もやし・大根) 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草の納豆あえ	米、さといも	牛乳、生揚げ、納豆、豚肉	ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、しいたけ、わかめ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.2 g
4 (金)	みどりの日					22 (火)	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ オレンジ	米、パン、じゃがいも	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.9 g 食塩 2.9 g
5 (土)	こどもの日					23 (水)	ごはん 根菜汁 かじきの煮つけ なばなのお浸し	米、コーンフレーク、さといも	牛乳、かじき、油揚げ	なばな、にんじん、だいこん、ねぎ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.2 g 食塩 2.4 g
7 (月)	ごはん みそ汁(キャベツ) カレイのおろしがけ ブロッコリーとコーンのソテー	米	牛乳、かれい、油揚げ	グレイプフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ブロッコリー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.9 g 食塩 1.9 g	24 (木)	ごはん みそ汁(たけのこ) 鶏肉のごまみそ焼 いんげんのおかかあえ	米	牛乳、鶏肉	いんげん、たけのこ、わかめ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.3 g 食塩 3.1 g
8 (火)	ごはん みそ汁(里芋) 鶏肉のケチャップソース かぼちゃの甘煮	米、さといも	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、わかめ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.1 g	25 (金)	ごはん グレイプフルーツ みそ汁(ふのり) 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、豚肉、ちくわ、凍り豆腐、チーズ	グレイプフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.3 g 食塩 2.4 g
9 (水)	ごはん 春雨スープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティのツナサラダ	米、パスタ、はるさめ	牛乳、鶏肉、ツナ	にんじん、きゅうり、コーン、マーマレード、わかめ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩 2.2 g	26 (土)	エビピラフ ポトフ もやし昆布あえ パイナップル	米、じゃがいも	豆腐、あずき、ワインナー	もやし、パイナップル、キャベツ、にんじん	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.2 g 食塩 1.8 g
10 (木)	ごはん なめこ汁 鮭のマヨチーズ焼き きんぴらごぼろ	米、パスタ	牛乳、さけ、チーズ、きな粉、凍り豆腐	なめこ、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.4 g 食塩 2.0 g	28 (月)	ごはん きのこのスープ マーボー豆腐 おくらのお浸し	米	ヨーグルト、豆腐、豚肉	オクラ、もち、みかん、ハイン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、いちご	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.5 g 食塩 2.1 g
11 (金)	ごはん みそ汁(豆腐) だらの甘酢あんかけ わかめのサラダ	米	たら、豆腐、ツナ	バナナ、きゅうり、わかめ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.1 g 食塩 2.0 g	29 (火)	ごはん 野菜スープ(キャベツ) マカロニチキングラタン ほうれん草の磯あえ	米、パスタ	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン、マッシュルーム	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.4 g 食塩 2.1 g
12 (土)	ハムピラフ チキンスープ ほうれん草おかか和え グレイプフルーツ	米	鶏肉、ハム、しらす	グレイプフルーツ、ほうれん草、とうもろこし、だいこん、ねぎ、にんじん	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.2 g 食塩 2.8 g	30 (水)	ごはん みそ汁(玉ねぎ) 鮭の香草焼き トマトの中華風サラダ	米	牛乳、さけ	トマト、たまねぎ、にんじん、わかめ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.1 g 食塩 1.9 g
14 (月)	ごはん みそ汁(大根) 厚焼き卵 小松菜ともやしあえ物	米	牛乳、卵、かまぼこ、しらす、凍り豆腐	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、ぶどう	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.4 g 食塩 2.3 g	31 (木)	コッパパン ハンバーグ おくらスープ ブロッコリーの和風マヨネーズ	パン、米	豚肉、牛乳、ツナ、卵、油揚げ、ちくわ	ブロッコリー、たまねぎ、オクラ、にんじん、ひじき、わかめ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.4 g 食塩 3.0 g
15 (火)	ごはん みそ汁(じゃがいも) チキンのチーズ焼き コロコロサラダ	米、じゃがいも、焼豆	鶏肉、チーズ、ベーコン、牛乳	ほうれん草、えだまめ、トマト、ねぎ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 26.1 g 食塩 3.0 g	食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 5月2日は端午の節句です。					
16 (水)	食パン ポテトクロック コンスープ(玉ねぎ) キャベツのツナサラダ	パン、米	牛乳、ツナ	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ぶどう	エネルギー 567 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.3 g 食塩 2.4 g						
17 (木)	ゆかりごはん みそ汁(小松菜) だらのバターしょうゆ焼き 切干大根の炒り煮	米	牛乳、たら、油揚げ、凍り豆腐	こまつな、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、いんげん	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.5 g						



**KAEDE HOIKUEN**  
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.  
CRESCENDREAMS

