



# 5月献立表

2019年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				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歳未満	3歳以上
7 21	火	牛乳菓子	ご飯 すまし汁 鮭のレモン風味焼き 切り干し大根のサラダ	米、コーンフレーク、マシュマロ、砂糖、油、砂糖、麩	牛乳、さけ、バター、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、冷凍コーン、切り干しだいごこん、にんじん、レモン、ひじき、カットわかめ	牛乳 フレークスナック	490	565
8 22	水	牛乳 ヨーグルト	ご飯 豚肉の香味揚げ チャブチェ 甘なつ	米、小麦粉、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、マーガリン、ごま油、砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、しょうゆ、脱脂粉乳、ごま、牛乳、ヨーグルト(無糖)	なつみかん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、にら、エリンギ、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	牛乳 チーズ入り蒸しパン	533	614
9 23	木	牛乳菓子	ご飯 筑前煮 青菜のお浸し 小魚ごま風味	米、じゃがいも、食パン、板こんにゃく、ケチャップ、砂糖、油、油	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、しらす干し、ベーコン、しょうゆ、ごま、かつお節、いわし(煮干し)、牛乳	青菜、たまねぎ、にんじん、ごぼう、もやし、たけのこ(水煮)、ピーマン、いんげん、干しいたけ	牛乳 ピザトースト	505	586
10 24	金	牛乳菓子	ご飯 もずく入りみそ汁 千草焼き グリーンポテト	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、味噌、鶏肉、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、味無しもずく、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、たけのこ(水煮)、黒きくらげ、あおのり	牛乳菓子 小魚	461	566
11 25	土	牛乳菓子	きつねうどん バナナ	干しうどん、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、牛乳	バナナ、青菜、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳菓子	455	519
13 27	月	牛乳菓子	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 青菜の磯和え 納豆	米、じゃがいも、パイ生地、砂糖、片栗粉、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉、納豆、しょうゆ、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、青菜、にんじん、たけのこ(水煮)、冷凍グリーンピース、葉ねぎ、塩こんぶ、ほしのり	牛乳 スティックパイ	499	589
14 28	火	牛乳 一口ゼリー	ご飯 みそ汁 魚の生姜煮 五色炒め	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油、一口ゼリー	牛乳、さわか、木綿豆腐、バター、味噌、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、青菜、冷凍コーン、しょうが、カットわかめ	牛乳 ココアクッキー	498	591
15	水	牛乳菓子	ご飯 ボークビーンズ 新ごぼうのごまマヨサラダ オレンジ	じゃがいも米、小麦粉、ケチャップ、やまといも、マヨネーズ、油、油、砂糖	牛乳、豚肉、大豆水煮、木綿豆腐、ハム、ちくわ、ごま、かつお節、牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、オレンジ、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、エリンギ、葉ねぎ、刻みこんぶ、あおのり	牛乳 お好み焼き	507	582
16	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯 鶏肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖、油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、金時豆(煮豆)、しょうゆ、しょうゆ、ごま、牛乳	たまねぎ、青菜、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、黒きくらげ、しょうが、あおのり	牛乳 磯辺いも餅	471	561
17	金	牛乳菓子	ご飯 テンペ入りかき揚げ 土佐酢和え バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、えび(むき身)、テンペ、チーズ、ちくわ、しらす干し、かつお節、しょうゆ、牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、いんげん、あおのり	牛乳菓子 チーズ	521	571
18	土	牛乳菓子	スパゲッティナポリタン ごま塩サラダ	スパゲティー、じゃがいも、ケチャップ、油	牛乳、ベーコン、しらす干し、ごま、粉チーズ、牛乳、しょうゆ	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、きゅうり、ピーマン、エリンギ	牛乳菓子	437	503
20	月	牛乳菓子	ご飯 鶏肉のすきやき煮 キャベツのおかか和え 味付けのり もも缶	米、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖、マーガリン、砂糖、油、油	牛乳、鶏肉、焼き豆腐、しょうゆ、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、にんじん、青菜、白ねぎ、干しぶどう、味付けのり、カットわかめ、レモン	牛乳 ベジターケーキ	512	607
29	水	牛乳菓子	ご飯 野菜スープ タンドリーチキン アスパラガスのサラダ トマト	米、片栗粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、きな粉、しょうゆ、牛乳	キャベツ、トマト、たまねぎ、青菜、にんじん、グリーンアスパラガス、きゅうり、しめじ、にんにく	牛乳 豆乳もち	485	557
30	木	牛乳菓子	ご飯 ハヤシシチュー ゆかり和え パン缶	米、じゃがいも、ハヤシルウ、ケチャップ、マーガリン	牛乳、牛肉、ごま、牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、パン缶、いちごジャム、きゅうり、冷凍グリーンピース	牛乳 ジャムサンド クラッカー	508	604
31	金	牛乳菓子	ご飯 すまし汁 魚のお茶入り天ぷら 千草和え メロン	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、わかさぎ、木綿豆腐、チーズ、油揚げ、しょうゆ、かつお節、牛乳	メロン、ほうれんそう、葉ねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、きゅうり、冷凍コーン	牛乳菓子 チーズ	484	526

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。