



# 5月 予定献立表



日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	力や体温になるもの
1月	牛乳	ブリの照り焼き・粉ふきいも 切干大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロおこし	532 kcal 22 g 17 g	681 kcal 28 g 22 g	ブリ・青のり・牛乳 さつま揚げ	じゃがいも マシュマロ・コーンフレーク 米・バター	切干大根・人参・椎茸 玉葱・ほうれん草
2月	牛乳	こいのぼりごはん 肉豆腐 スープ・バナナ	麦茶・ビスケット(乳児) フルーツヨーグルト(乳児) こいのぼり大福(幼児)	472 kcal 21 g 10 g	604 kcal 27 g 13 g	鮭フレーク・海苔・竹輪 豚肉・豆腐・ヨーグルト わかめ	米 ビスケット・さつまいも	胡瓜 椎茸・長ネギ・人参・みかん缶 大根
6月	牛乳	そぼろ丼 切干大根の中華風サラダ スープ・みかん缶	牛乳 せんべい ゼリー	476 kcal 17 g 13 g	609 kcal 22 g 17 g	鶏肉・牛乳 わかめ	米 ごま油・コーン・せんべい ゼリー	ほうれん草 切干大根 いんげん・カリフラワー・みかん缶
8月	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ・チーズ ごはん・スープ	牛乳 マカロニきな粉	453 kcal 20 g 14 g	580 kcal 26 g 18 g	鶏肉・牛肉・大豆・牛乳 チーズ・きな粉 わかめ	パン粉 コーン・マカロニ 米	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー 人参
9月	牛乳	鶏肉のゴマみそ焼き・塩昆布和え ひじきのおかかサラダ ごはん・すまし汁	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	519 kcal 20 g 21 g	664 kcal 26 g 27 g	鶏肉・塩昆布・牛乳 ひじき・鰹節・ヨーグルト	ごま コーン・バター 米・ホットケーキミックス	キャベツ 人参・胡瓜・りんご 大根・えのき
10月	牛乳	野菜たっぷりタンメン 蒸しぎょうざ バナナ	麦茶 わかめおにぎり	459 kcal 14 g 9 g	588 kcal 18 g 12 g	豚肉・さつま揚げ 鶏肉・豚肉・大豆・わかめ	中華麺・ごま油・コーン 餃子の皮・米	玉葱・人参・キャベツ キャベツ・にんにく バナナ
11月	牛乳	鮭フライ・ミニトマト 春キャベツのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 きな粉サンド	489 kcal 23 g 14 g	626 kcal 29 g 18 g	鮭・牛乳 きな粉	小麦粉・パン粉 コーン・食パン・マーガリン 米	ミニトマト キャベツ・人参・胡瓜 なめこ・長ネギ
12月	牛乳	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁・オレンジ	牛乳 のりチーズハッシュドポテト	463 kcal 23 g 16 g	593 kcal 29 g 20 g	豚肉・牛乳 海苔・チーズ 豆腐	米・ごま・ごま油 じゃがいも	玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく かぼちゃ しめじ・オレンジ
13月	牛乳	和風ツナバススタ コールスローサラダ スープ・バナナ	牛乳 バームクーヘン	510 kcal 22 g 21 g	653 kcal 28 g 27 g	ツナ・牛乳	スパゲッティ コーン バームクーヘン(卵)	玉葱・しめじ・にんにく キャベツ・胡瓜 人参・えのき・バナナ
15月	牛乳	タラのマヨチー焼き・ブロッコリー 白菜のおかか和え ごはん・みそ汁	牛乳 ソース焼きそば	480 kcal 25 g 12 g	614 kcal 32 g 15 g	タラ・チーズ・牛乳 鰹節・豚肉・青のり わかめ	焼きそば麺 米	ブロッコリー 白菜・人参・玉ねぎ・キャベツ 玉葱
16月	牛乳	豆腐チャンプルー・蒸し野菜 竹輪ともやしの磯和え ごはん・みそ汁	牛乳 きな粉揚げパン	454 kcal 20 g 13 g	499 kcal 22 g 14 g	鰹節・牛乳 豆腐・豚肉 竹輪・海苔・きな粉 油揚げ	ロールパン 米	玉葱・人参・ピーマン 生姜・かぼちゃ もやし・胡瓜 小松菜
17月	牛乳	けんちんうどん キャベツとしらすのごま和え ミニゼリー	麦茶 さつまいもおにぎり	390 kcal 15 g 9 g	499 kcal 19 g 12 g	豚肉・豆腐 しらす	うどん・里芋 ごま・米・さつまいも ゼリー	大根・人参・ごぼう・長ネギ キャベツ・胡瓜
18月	牛乳	アジの竜田揚げ・人参の甘煮 野菜の中華和え ごはん・みそ汁	牛乳 みたらし芋もち	416 kcal 19 g 12 g	532 kcal 24 g 15 g	アジ・牛乳 わかめ	ごま・ごま油・コーン 米・じゃがいも	生姜・人参 キャベツ・胡瓜 大根・えのき
19月	牛乳	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ りんご	牛乳 たい焼き	540 kcal 20 g 20 g	691 kcal 26 g 26 g	鶏肉・牛乳 ツナ	米・カレールー コーン 小麦粉・あんこ	玉葱・人参・しめじ ブロッコリー・人参 りんご
20月	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 チーズ ビスケット	475 kcal 20 g 17 g	608 kcal 26 g 22 g	鶏肉・豆腐・牛乳 チーズ わかめ	ごま油 米・ビスケット	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ネギ
22月	牛乳	カレイの野菜あんかけ さつまいもの甘煮・オレンジ ごはん・みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン	452 kcal 21 g 8 g	579 kcal 27 g 10 g	カレイ・牛乳 チーズ	さつまいも 米・ホットケーキミックス	玉葱・人参・ピーマン オレンジ キャベツ・えのき
23月	牛乳	ホイコーロー 春雨サラダ ミニトマト ごはん・スープ	牛乳 スパイシーポテト	498 kcal 21 g 16 g	637 kcal 27 g 20 g	豚肉・牛乳	春雨・ごま油 じゃがいも・カレー粉 米・コーン	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン 胡瓜・人参・ミニトマト かぶ
24月	牛乳	鶏肉のオーロラソース・バナナ ほうれん草のきのこソテー ロールパン・かぼちゃミルクスープ	麦茶 しらすおにぎり	573 kcal 27 g 20 g	733 kcal 35 g 26 g	鶏肉・チーズ ベーコン・鰹節・しらす 牛乳	コーン・米 ロールパン・バター	バナナ ほうれん草・もやし・しめじ かぼちゃ・玉葱
25月	牛乳	鮭の照り焼き・ブロッコリー ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 かぼちゃドーナッツ	448 kcal 21 g 12 g	573 kcal 27 g 15 g	鮭・牛乳 ひじき・油揚げ わかめ	ホットケーキミックス 米	ブロッコリー 人参・椎茸・かぼちゃ 大根
26月	牛乳	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ・チーズ ごはん・スープ	麦茶 牛乳もち	453 kcal 19 g 18 g	580 kcal 24 g 23 g	鶏肉 ハム・チーズ・牛乳・きな粉	じゃがいも・ごま 米・コーン	茄子・キャベツ・玉葱・しめじ・トマト缶 人参・胡瓜 小松菜
27月	牛乳	焼うどん 青菜の煮浸し・みかん缶 みそ汁	牛乳 プリン せんべい	411 kcal 18 g 15 g	526 kcal 23 g 19 g	豚肉・鰹節・青のり・牛乳 しらす わかめ・油揚げ	うどん プリン(卵) せんべい	玉葱・人参・キャベツ 小松菜・しめじ・みかん缶
29月	牛乳	ハンバーグ 野菜の塩昆布和え・ミニゼリー ごはん・すまし汁	牛乳 お麩きな粉	475 kcal 24 g 16 g	608 kcal 31 g 20 g	鶏肉・牛肉・大豆・牛乳 塩昆布・きな粉 豆腐	パン粉 ごま油・ゼリー・麩 米	玉葱 もやし・胡瓜・キャベツ なめこ
30月	牛乳	ハヤシライス わかめサラダ りんご	牛乳 ココアサンド	528 kcal 23 g 18 g	676 kcal 29 g 23 g	豚肉・牛乳 わかめ・しらす	米・ハヤシルウ 食パン・マーガリン 純ココア	玉葱・人参・トマト缶・グリーンピース 胡瓜・カリフラワー りんご
31月	牛乳	ミートソーススパゲッティ アスパラのごまマヨサラダ スープ・オレンジ	牛乳 ゼリー せんべい	526 kcal 17 g 20 g	673 kcal 22 g 26 g	豚肉・牛肉	スパゲッティ コーン・ごま・ゼリー せんべい	玉葱・人参 キャベツ・アスパラガス 大根・えのき・オレンジ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	510 kcal	17g・26g	11g・17g	225 mg	2.3 mg
実際	512 kcal	16.1 g	15.1 g	202 mg	2.9 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	204 μg	0.29 mg	0.33 mg	20 mg	1.5 g
実際	156 μg	0.23 mg	0.26 mg	20 mg	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	650 kcal	21・33 g	14・22 g	288 mg	2.6 mg
実際	536 kcal	18.7 g	16.7 g	211 mg	3.1 mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	246 μg	0.36 mg	0.42 mg	24 mg	1.7 g
実際	160 μg	0.27 mg	0.31 mg	23 mg	2.1 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい  
\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載してしますのでお確かめ下さい