

5月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	499kcal	20.2	14.6	1.4
以上児	585kcal	22.0	16.5	1.6

日	曜		昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児
								9時	15時	
1	木		筑前煮 シラス和え 味噌汁 バナナ ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 竹輪 しらす 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト チーズ	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 米 押麦	筍 人参 椎茸 もやし グリーンピース ほうれん草 もやし キャベツ バナナ	煮しめ しらす煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	未563 以693
2	金		豚肉の生姜焼 マカロニサラダ 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 魚肉ソーセージ 煮干し スキム きな粉	マカロニ マヨネーズ 麩 じゃが芋 米 押麦 上新粉 油	生姜 ビーマン キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉葱 いよかん 南瓜	豚煮 マカロニ煮	ヨーグルト	麦茶 かぼちゃもち	443 589
7	水		豚レバーやき 大根サラダ かぼちゃ煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚レバー ハム 豆腐 煮干し 味噌 おから スキム 豆乳	片栗粉 油 米 押麦 ミックス粉	生姜 トマトケ 大根 きゅうり 人参 南瓜 しめじ 青葱 キウイ バナナ	豚煮 大根煮	牛乳	牛乳 バナナおから ドーナツ	477 568
8	木		タラの磯部揚げ バンサンスー 豚汁 グレープフルーツ ふりかけご飯	ヨーグルト たら スキム ハム 豚肉 豆腐 牛乳	天ぷら粉 油 春雨 きび砂糖 ごま油 こんにゃく 米 押麦 チーズパン	青のり 人参 きゅうり 大根 ごぼう 葱 グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	ミルクティー チーズパン	488 561
9	金		※お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）							
			高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 凍り豆腐 ハム 煮干し 味噌 ジョア	油 麩 米 押麦	人参 椎茸 キャベツ ほうれん草 もやし 葱 小松菜 きゅうり ひじき	卵とじ ひじき煮	牛乳	ジョア お菓子	未513
10	土		肉団子シュウマイ ポテトサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 魚肉ソーセージ 味噌 ヨーグルト ミートボール	しゅうまいの皮 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 グリンピース コーン 切干し大根 なす グレープフルーツ	肉団子 ポテト煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	591 622
12	月		麻婆豆腐 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 竹輪 煮干し 味噌 きな粉 牛乳 チーズ マーボー素	ごま きび砂糖 ごま油 さつま芋 米 押麦	赤ビーマン 葱 椎茸 人参 ビーマン 生姜 小松菜 もやし	肉豆腐 煮浸し	牛乳	♥きなこミルク お菓子 チーズ	461 547
13	火		ビビンバ ウインナー たたききゅうり 若布スープ グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 味噌 ウインナー 豆腐 ヨーグルト	ごま油 ごま きび砂糖 米 押麦	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 若布 きゅうり グレープフルーツ かぶ バナナ みかん缶	そばろ煮 野菜煮	ヨーグルト	フルーツヨーグルト せんべい	487 614
14	水		ピザバーグ 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 凍り豆腐 チーズ 牛乳 魚肉ソーセージ 生揚げ 煮干し 味噌 スキム	パン粉 マカロニ ごま マヨネーズ 米 押麦 蒸しパンミックス	玉葱 ビーマン トマト キャベツ 人参 チンゲン菜	肉団子 マカロニ煮	ヨーグルト	麦茶 黒ごま蒸しパン	605 564
15	木		※親子遠足							
			鮭の味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナ ごま塩ご飯	牛乳 鮭 味噌 豆腐 油揚げ ヨーグルト 煮干し	マヨネーズ マカロニ マヨネーズ 米 押麦	トマト ブロッコリー 人参 葱 バナナ	煮魚 コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 小魚	未545
16	金		親子煮 もやしとさばの和え物 田舎汁 サンフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 さば水煮缶 油揚げ 豆腐 味噌 煮干し 牛乳	米 押麦	玉葱 人参 椎茸 切りみつば もやし きゅうり 南瓜 葱 サンフルーツ	卵とじ もやし煮	ヨーグルト	ミルクティー お菓子	418 595
17	土		チンジャオロース スパゲッティ - サラダ 野菜スープ グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚肉 ハム コンソメ ジョア	片栗粉 スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 ビーマン 大根 赤ビーマン 筍 きゅうり 大根 青葱 えのき グレープフルーツ	豚煮 スープ煮	牛乳	ジョア お菓子	429 617

19	月		かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 カレールウ スキム	マカロニ マヨネーズ 米 押麦	南瓜 人参 玉葱 なす にんにく 生姜 ピーマン ブロッコリー バナナ	煮しめ コンソメ煮	牛乳	ミルクココア お菓子	502 629
20	火		鯖のミルク味噌焼 ひじきの炒り煮 すいとん サンフルーツ ご飯	牛乳 さば 味噌 スキム 油揚げ 大豆 鶏肉 ヨーグルト	きび砂糖 ごま 薄力粉 米 押麦 ハムチーズパン	トマト ひじき 人参 切干し大根 椎茸 葱 いんげん 大根 甘夏	煮魚 ひじき煮	牛乳	飲むヨーグルト ハムチーズパン せんべい	551 668
21	水		チキンマカロニグラタン 野菜サラダ 若布スープ オレンジ コッペパン	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 卵 コンソメ 乳酸菌飲料	マカロニ 薄力粉 バター コッペパン ごまドレ	玉葱 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり 若布 バナナ	ミルク煮 野菜煮	牛乳	カルピス バナナ せんべい	416 542
22	木		鶏ののりから揚げ ツナサラダ すまし汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 まぐろ油漬缶 豆腐	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ しゅうまいの皮 米 押麦	生姜 のり ピーマン きゅうり えのき キャベツ ほうれん草 人参 バナナ	鶏煮 ツナ煮	ヨーグルト	野菜ジュース お菓子	485 598
23	金		ポークビーンズ ポパイサラダ すまし汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚肉 豚レバー 豆腐 コンソメ 牛乳 かつお節	マカロニ マヨネーズ ごま 米 押麦 蒸しパンミックス	玉葱 人参 セロリー トマト ほうれん草 ひじき コーン 大根 青葱 グレープフルーツ キャベツ ピーマン 青のり	大豆煮 ポパイ煮	ヨーグルト	麦茶 ♥お好み焼き風 蒸しパン	408 523
24	土		鶏のミルク焼 ツナ和え 味噌汁 オレンジ ごま塩ご飯	牛乳 鶏肉 スキム まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 味噌 チーズ チーズ	ごま 米 押麦	人参 ほうれん草 かぶ かぶの葉 もやし	鶏煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	478 577
26	月		豚チーズサド シュウマイ すき昆布サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	しゅうまいの皮 ごま 米 押麦	刻み昆布 人参 もやし きゅうり 大根 バナナ	チーズ煮 昆布煮	牛乳	ミルクココア お菓子	520 600
27	火		厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 煮干し 味噌 牛乳 卵	ごま油 片栗粉 米 押麦 薄力粉 きび砂糖	ほうれん草 人参 のり もやし 大根 玉葱 青葱	肉豆腐 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 ココアがんづき	479 568
28	水		＊誕生会							
			タケノコご飯 ササミのマヨパン粉焼き アスパラサラダ すまし汁 クレープ	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏ささ身 乳酸菌飲料 牛乳 ハム	米 きび砂糖 薄力粉 ごまドレ パン粉 油 マカロニ クレープ	筍 椎茸 人参 菜花 アスパラガス コーン ほうれん草 みかん缶 レモン果汁 バナナ	鶏煮 野菜煮	牛乳	カルピスラッシー バナナ ビスケット	596 662
29	木		さば缶と南瓜つくね ポパイサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌 ジョア 小豆缶	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 ミックス粉 バター きび砂糖	南瓜 玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 コーン キャベツ	豆腐煮 ポパイ煮	牛乳	ジョア 小豆スコーン	546 634
30	金		はんぺんのチーズフライ たけのこのおかか煮 田舎汁 バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト はんぺん 卵 チーズ さつま揚げ 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 煮干し きな粉 スキム	薄力粉 パン粉 油 米 押麦	ピーマン 筍 人参 いんげん 南瓜 ごぼう 葱 バナナ	煮魚 おかか煮	ヨーグルト	きなこミルク お菓子 小魚	512 634
31	土		鶏とじゃが芋の甘辛煮 青菜のナムル 味噌汁 キウイ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 煮干し 味噌 ヨーグルト チーズ	じゃが芋 片栗粉 ごま きび砂糖 ごま油 麩 米 押麦	青葱 小松菜 人参 もやし キャベツ キウイ	鶏じゃが 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	443 512

「バナナおからドーナツ」

- 【材料】
- ・ホットケーキミックス

200g
- ・おから

80g
- ・バナナ

1本
- ・きび砂糖

大さじ1
- ・豆乳(牛乳でも可)

大さじ2
- ・油

適宜

【作り方】
ボールに、バナナを入れて潰す。ホットケーキミックス、おから、きび砂糖、豆乳を加えて混ぜる。
を食べやすい大きさに丸めて、揚げる。
つまようじを刺して、くっついてこなければ出来上がり。



太字は、カミカミメニュー、

♥マークは、新メニューです。