



# 5月の南犬立

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後	未満児	以上児
1 水	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — —	— — — — kcal g g g
2 木	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — —	— — — — kcal g g g
7 火	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ネーブル	野菜ジュース スパゲティ/油 三温糖/精白米	豚肉	玉葱/人参 ピーマン とうもろこし 絹さや グリーンピース ネーブル	野菜ジュース グリーンピースおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 18.0 7.0 1.4	563 kcal 21.8 g 8.9 g 1.8 g
8 水	ご飯 魚の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁 モモ缶	Caベビーせんべい 精白米/三温糖 油/ごま クラッカー/ジャム	かれい/味噌 豚肉/豆腐 牛乳	ごぼう/人参 小松菜/白菜 玉葱/モモ缶	Caベビーせんべい 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 20.3 13.2 1.7	556 kcal 24.6 g 16.3 g 1.9 g
9 木	食パン キッシュ もやしとハムのカレーマリネ ポトフ	せんべい 食パン/バター 油/三温糖 じゃが芋	ベーコン/牛乳 卵/生クリーム チーズ/ハム ウイナー ヨーグルト 乳酸飲料	ほうれん草 玉葱/もやし 胡瓜/人参 みかん缶/バナナ モモ缶/干しぶどう とうもろこし	せんべい フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	402 15.6 14.1 1.6	547 kcal 18.4 g 17.8 g 1.8 g
10 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の甘辛揚げ すまし汁 キウイフルーツ	きなこもちせんべい 精白米/油 薄力粉/片栗粉 三温糖/上白糖	鶏肉/大豆 しらす/わかめ 味噌/牛乳 高野豆腐	玉葱/人参 えのき/葉ねぎ 生姜/トマトジュース キウイフルーツ	きなこもちせんべい 牛乳 トマト蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 22.0 14.8 1.5	584 kcal 25.5 g 18.3 g 1.6 g
11 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — —	— — — — kcal g g g
13 月	ご飯 回鍋肉 三色和え のっぺい汁 パイン缶	せんべい/精白米 三温糖/油 里芋/片栗粉 こんにゃく/パイ皮 グラニュー糖	豚肉/かまぼこ 小豆/牛乳 甜麵醬	キャベツ/ピーマン 玉葱/もやし 人参/大根 パイン缶	せんべい 牛乳 あんクロワッサン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457 17.6 12.6 1.6	534 kcal 21.1 g 15.7 g 1.7 g
14 火	ご飯 魚のノルウェー風 白和え みそ汁	ビスケット 精白米/片栗粉 三温糖/ごま さつまいも/バター 薄力粉/上白糖 オレンジジュース	めかじき/竹輪 豆腐/味噌 油揚げ	ほうれん草/人参 キャベツ/しめじ 葉ねぎ	ビスケット オレンジジュース さつまいもブリッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 16.4 16.8 1.4	555 kcal 21.1 g 15.7 g 1.7 g
15 水	塩鶏ラーメン マカロニサラダ みかん缶	源氏パイ/中華麺 ごま油/マヨネーズ マカロニ/精白米	鶏肉/ハム 鯉節	ねぎ/白菜 えのき/胡瓜 人参/みかん缶 梅ぼし	源氏パイ 梅おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	428 16.1 12.9 1.5	527 kcal 19.9 g 15.2 g 1.8 g
16 木	タコライス 野菜スープ バナナ	せんべい/精白米 三温糖/油 さつまいも/薄力粉 上白糖/バター	豚肉/チーズ ベーコン/卵 牛乳	玉葱/レタス トマト/人参 とうもろこし バナナ	せんべい 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 15.4 14.6 1.4	578 kcal 19.1 g 17.1 g 1.6 g
17 金	ロールパン チーズチキンカツレツ風 フレンチサラダ 卵スープ	ミレー/ロールパン パン粉/油 三温糖/せんべい	鶏肉/チーズ ツナ/卵 牛乳	パセリ/キャベツ 胡瓜/人参 小松菜/椎茸 玉葱	ミレー 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	409 23.6 16.6 1.6	549 kcal 28.6 g 17.2 g 1.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ 午前 午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		未満児	以上児
18 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — — kcal g g g
20 月	肉うどん 納豆とじゃこの天ぷら パインアップル	せんべい/うどん 三温糖/てんぷら粉 薄力粉/上白糖 油/粉糖	豚肉/納豆 しらす/豆腐 牛乳	玉葱/葉ねぎ にら/人参 パインアップル	せんべい 牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	446 17.4 14.0 1.5 kcal 20.8 g 17.4 g 1.7 g
21 火	ご飯 ヤニヨムチキン 中華サラダ 中華スープ	精白米/薄力粉 三温糖/ごま ごま油/上白糖 薄力粉/油	鶏肉/ハム 豆腐/卵 ベーコン/チーズ 牛乳	にんにく/もやし 人参/チンゲン菜 玉葱/えのき 枝豆/バナナ	バナナ 牛乳 枝豆とベーコンマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 23.1 17.9 1.6 kcal 20.0 g 19.4 g 1.8 g
22 水	ご飯 魚のお好み焼風 春雨サラダ 豚汁 ネーブル	せんべい/精白米 マヨネーズ 春雨/こんにやく さつま芋/ごま	鮭/青のり 鰹節/豚肉 油揚げ/味噌	胡瓜/人参 とうもろこし 大根/ごぼう 葉ねぎ/ネーブル	せんべい 牛乳 みたらしさつま芋	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 18.5 19.6 1.6 kcal 22.3 g 20.5 g 1.8 g
23 木	コッペパン ミートローフ 切干大根のレモンサラダ 小松菜のスープ	リッツ/精白米 パン粉/油 三温糖/天かす	ひき肉/豆腐 卵/ツナ	ミックスベジタブル 玉葱/人参 切干大根/キャベツ レモン果汁 小松菜/しめじ	リッツ たぬきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	449 17.5 13.5 1.4 kcal 21.3 g 16.5 g 1.6 g
24 金	チキンカレー バナナ	せんべい/精白米 油/じゃが芋 スティックケーキ	鶏肉/牛乳	玉葱/人参 バナナ グリーンピース	せんべい 牛乳 スティックケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 16.5 15.7 1.4 kcal 19.2 g 18.7 g 1.5 g
25 土	持参弁当					エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	— — — — kcal g g g
27 月	ご飯 もやしつくね 干草和え はんぺんのすまし汁 キウイフルーツ	野菜ジュース 精白米/三温糖 片栗粉/ごま バター/薄力粉 粉糖	鶏肉/卵 油揚げ/はんぺん 牛乳	もやし/白菜 ほうれん草 人参/えのき 葉ねぎ/玉葱 葉ねぎ キウイフルーツ	野菜ジュース 牛乳 ショートブレッド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 15.6 15.7 1.5 kcal 26.9 g 14.5 g 1.8 g
28 火	食パン タンダーチキン 卵サラダ しめじとコーンチャウダー モモ缶	きなこもちせんべい 食パン/じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉	豚肉/ひじき ヨーグルト ツナ/ベーコン	人参/キャベツ しめじ/玉葱 とうもろこし 干し椎茸	きなこもちせんべい ジュシーおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 23.3 18.2 1.7 kcal 29.1 g 22.9 g 1.9 g
29 水	ふりかけご飯 魚のウスターソース焼き なすの味噌炒め すまし汁	ビスケット 精白米/油 三温糖/麩 いちごジャム	ふりかけ カレイ/豚肉 味噌/もずく わかめ/ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	なす/ピーマン 人参/オクラ 生姜	ビスケット ヨーグルトムース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447 18.0 15.3 1.6 kcal 21.8 g 15.7 g 1.7 g
30 木	ご飯 豆腐の揚げ団子 磯香和え さつま汁	源氏パイ 精白米/片栗粉 油/さつま芋 食パン/バター ホットケーキミックス グラニュー糖	豆腐/鶏肉 卵/さつま揚げ かに風味かまぼこ 牛乳/のり 味噌	人参/玉葱 葉ねぎ/もやし 大根/レモン果汁 白菜	源氏パイ 牛乳 メロンパンラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 19.9 17.1 1.6 kcal 21.8 g 15.7 g 1.7 g
31 金	和風スパゲティ コーンクリームスープ メロン	せんべい スパゲティ/バター 油/クラッカー	ツナ/ベーコン 鶏肉/ヨーグルト	キャベツ 玉葱/しめじ とうもろこし コーンクリーム メロン	せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 16.6 12.1 1.6 kcal 20.0 g 15.5 g 1.9 g

◇スプーンがあると食べやすい献立には  がついています。3歳児未満は園で用意します。