

# 5月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
						たん白	
15 29	月	えびピラフ	豆腐サラダ ブロccoliー ウィンナースープ オレンジ	マヨネーズパン 牛乳	540		人参 玉ねぎ
					22.6		ピーマン 粉チーズ
16 30	火	アスパラとベーコンのスパゲティ	鱈のマリネ グリーンマッシュ たまごスープ キウイ	抹茶クッキー 牛乳	693		ベーコン 生姜
					27.2		キャベツ 胡瓜
17 31	水	黒糖パン	チキンのトマト煮 レーズンサラダ キャロットポタージュ ヨーグルト	小田巻蒸し 牛乳	628		セロリ なす
					29.1		しめじ 玉ねぎ
18	木	ごはん	ほっけ焼き 筑前煮 中華胡瓜 味噌汁 甘夏みかん	ラスベリー チーズケーキ 牛乳	610		人参 こんにやく
					25.4		なす いんげん
1 19	金	肉野菜麺	かにしゅうまい セロリのきんぴら バナナ	稲荷寿司 牛乳	646		玉ねぎ 人参
					26.2		キャベツ 豆腐
6 20	土	梅納豆ごはん	鶏肉の味噌焼き もやしの海苔和え 若竹汁 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	526		にんにく 生姜
					24.1		人参 胡瓜
8 22	月	カレーうどん	スパニッシュオムレツ スナップえんどうソテー キウイ	アップルパイ 麦茶	642		ねぎ じゃが芋
					22.5		ハム ピーマン
9 23	火	パンプキンパン	たけのこグラタン ポパイサラダ 豆腐スープ バナナ	あんみつ 牛乳	541		しめじ 玉ねぎ
					19.2		キャベツ もやし
10 24	水	ごはん	ねぎ豚塩つくね アスパラの和え物 五目味噌汁 甘夏みかん	レーズン カスターカップ 牛乳	642		生姜 南瓜
					25.7		大根 ごぼう
11 25	木	フィッシュバーガー	春雨と白菜の炒め物 そら豆 きのこスープ ヨーグルト	11日ひじきそ ぼろおにぎり 25日誕生日ケーキ	648		キャベツ ピーマン
					27.1		にんにく ごま
12 26	金	ルーローハン	キャベツのごま酢和え トマト 清汁 オレンジ	おからマフィン 牛乳	685		生姜 小松菜
					26.2		卵 ほうれん草
13 27	土	ジャージャー麺	南瓜の甘煮 グリーンサラダ もやしスープ 甘夏みかん	レモンパウンド ケーキ 牛乳	597		胡瓜 いんげん
					23.8		レタス わかめ

2日(火)

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

## 子どもの日メニュー

ちまき風おこわ  
スナップえんどう肉巻き揚げ  
伴三糸 清汁 プリン

<おやつ>  
麦茶  
こいのぼりパン

春の野菜は鮮やかな色をしているものが多く、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。献立に加えることで五感で春らしさを楽しむことが出来ます。

また、春が旬の食材にはグリーンピースやさやえんどう、そら豆などの豆類、ひじきやわかめなどの海藻類などもあります。