

# 5月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
					たんぱく	たんぱく	
13 27	月	海老とアスパラの チャーハン	春雨サラダ ゆで卵 キャベツと人参スープ ヨーグルト	グリーンピース 蒸しパン 牛乳	534	26.4	もやし 胡瓜 ハム コーン缶
14 28	火	和風スープ スパゲティ	ほうれん草とチーズの卵焼き ブロッコリーのごま酢和え キウイ	フロランタン 麦茶	554	26.2	ベーコン しめじ あさつき ツナ缶
15 29	水	キャロットパン	ミートポテト カニ風味サラダ チンゲン菜と鶏肉のスープ バナナ	ブルーベリー ヨーグルトケーキ 牛乳	581	20.9	茄子 赤ピーマン レタス えのき
16 30	木	ごはん	鱈煮 牛肉きんぴら ほうれん草のお浸し 味噌汁 甘夏みかん	16日セサミトースト 30日誕生日ケーキ	517	25	絹さや 白菜 玉ねぎ にら
17 31	金	ちゃんぽんラーメン	ちくわの磯辺揚げ セロリの甘酢漬け オレンジ	きな粉まんじゅう 牛乳	513	23	キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 練乳
18	土	わかめごはん	鶏肉の南部焼き もやしののり和え きのこ汁 キウイ	はちみつ パウンドケーキ 牛乳	557	21.4	生姜 人参 かまぼこ あさつき
1 20	月 水	黒糖パン	鮭のマヨネーズ焼き パインサラダ レタススープ オレンジ	チーズおなか おにぎり 麦茶	515	21.3	マッシュルーム缶 パセリ 玉ねぎ ねぎ
7 21	火	焼きうどん	高野豆腐とわかめの煮物 スティック胡瓜 清汁 キウイ	抹茶クッキー 牛乳	643	24.5	しめじ チンゲン菜 ねぎ スキムミルク
8 22	水	おろし豚丼	揚げなすの甘辛 キャベツとえのきの梅和え 具たくさんスープ 甘夏みかん	はんぺん団子汁 牛乳	595	24.8	小松菜 ごぼう 干しいたけ 万能ねぎ
9 23	木	ハムカツサンド	かぼちゃサラダ そら豆 トマトスープ バナナ	ラッシープリン 牛乳	599	19.4	胡瓜 玉ねぎ レーズン もも缶
10 24	金	ごはん	豚肉の野菜巻き 小松菜の煮びたし 味噌汁 ヨーグルト	メロンパン 牛乳	588	26.4	いんげん 人参 わかめ なめこ
11 25	土	タンメン	コーンしゅうまい 華風大根 オレンジ	バナナマフィン 牛乳	495	22.7	キャベツ もやし にら 鶏肉

## 2日(木)

- 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

こいのぼりいなり チキンのバーベキュー焼き  
アスパラの和え物 清汁 ぶどうゼリー

## <おやつ>

麦茶  
柏餅

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす気付け薬です。体の新陳代謝をさかんにする旬の気のエネルギーがたくさんつまっています。