

2024年5月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	水	・ごはん ・豚肉となすのみそ炒め ・納豆和え ・すまし汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・マドレーヌ ・牛乳	豚肉,味噌 納豆 かつお節,牛乳,卵,スキムミルク	なす,玉ねぎ,赤ピーマン,にんにく ほうれん草,もやし,人参 白菜,万能ねぎ,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉,バター
2	木	・こいのぼりケチャップライス ・鶏肉のから揚げ ・ブロッコリーとトマトのサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・カレービーフソテー ・麦茶	ウィンナー,チーズ,のり,ハム 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,トマト,キャベツ 大根,コーン,バナナ,ピーマン	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖 ビーフン
7	火	・麦ご飯 ・さわらのポテト焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・ウィンナーチーズ蒸しパン ・牛乳	さわら ちくわ,わかめ,かつお節,味噌 牛乳,ウィンナー,チーズ	パセリ 切干大根,人参 玉ねぎ,オレンジ	胚芽米,押麦 じゃが芋 上白糖 小麦粉,サラダ油
8	水	・ロールパン ・鶏肉のレモン焼き ・ツナとほうれん草サラダ ・ミルクスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・さけどグリーンピースのおにぎり ・麦茶	鶏肉 ツナフレーク水煮 牛乳,さけ	レモン,パセリ ほうれん草,白菜,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,人参,バナナ,グリーンピース	胚芽米,押麦 じゃが芋 上白糖 小麦粉,サラダ油
9	木	・ごはん ・豆腐の野菜そぼろがけ ・ブロッコリーのチーズサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・塩やきそば ・麦茶	木綿豆腐,豚ひき肉 チーズ かつお節,味噌,豚肉	白菜,玉ねぎ,万能ねぎ ブロッコリー,キャベツ,人参 小松菜,りんご,キャベツ,ピーマン,にんにく	胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋,焼きそば麺,ごま油
10	金	・ごはん ・豚肉とキャベツの中華炒め ・ひじきの中華サラダ ・中華スープ ・バナナヨーグルト	・せんべい ・麦茶 ・オレンジゼリー ・牛乳	豚肉 ひじき,ハム ヨーグルト,牛乳,寒天	キャベツ,玉ねぎ,人参, にんにく, しょうが, にら もやし,きゅうり,コーン 大根,ちんげん菜,バナナ,オレンジジュース,みかん缶	胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま油
11	土	・ごはん ・鶏肉のごまみそ煮 ・コーンサラダ ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	鶏肉,かつお節,味噌 絹豆腐,わかめ,牛乳,きなこ	人参,しめじ,小松菜 ブロッコリー,白菜,コーン オレンジ	胚芽米 じゃが芋,ごま 上白糖,サラダ油 マカロニ
13	月	・ごはん ・カレイのいそべ焼き ・ヨーグルトサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・じゃが芋お焼き ・牛乳	カレイ,あおさ ヨーグルト 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳,チーズ	キャベツ,きゅうり,みかん缶 ほうれん草, りんご,コーン,小松菜	胚芽米 上白糖 じゃが芋,片栗粉,バター
14	火	・肉うどん ・かぼちゃのみそマヨ焼き ・新玉ねぎの梅おかか和え ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・しらす青菜おにぎり ・麦茶	鶏肉,わかめ,かつお節 厚揚げ,味噌 ちくわ しらす	大根,人参 かぼちゃ,ブロッコリー 玉ねぎ,きゅうり,梅干し バナナ,ほうれん草	うどん サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま油,ごま
15	水	・ごはん ・豚肉となすのみそ炒め ・納豆和え ・すまし汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・マドレーヌ ・牛乳	豚肉,味噌 納豆 かつお節,牛乳,卵,スキムミルク	なす,玉ねぎ,赤ピーマン,にんにく ほうれん草,もやし,人参 白菜,万能ねぎ,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉,バター

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれましたといわれています。

5/2 (木) ☆こどもの日メニュー☆

こいのぼりケチャップライス
鶏肉のから揚げ
ブロッコリーと
トマトのサラダ
コンソメスープ
バナナ

今月は「かぼちゃ」と「きゅうり」が神奈川県産のものです☆

5/29 (水) ☆旬メニュー☆

たけのこごはん
あじの竜田揚げ
そら豆と
新じゃが芋の炒め物
みそ汁
オレンジ

おやつは
お楽しみ米粉バナナケーキ
だよ☆

2024年5月 献立表

日	曜日	献立名	ざいりょう					
			午前おやつ	赤○血や肉になるもの		緑○からだの調子を整えるもの		黄○カや体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類		穀類・油脂類 砂糖類・いも類	
16	木	・お豆のキーマカレー ・アスパラのツナサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	豚ひき肉,大豆 ツナ水煮 ポークウィンナー 牛乳	玉ねぎ,人参,トマト缶 キャベツ,アスパラガス,コーン 小松菜,えのき りんご		胚芽米,サラダ油,上白糖 上白糖,サラダ油 コーンフレーク,マシュマロ,バター	
17	金	・ごはん ・鶏肉の南部焼き ・しらすとほうれん草の和え物 ・みそ汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ピザトースト ・牛乳	鶏肉 しらす干し 豆腐,わかめ,味噌,牛乳,粉チーズ	ほうれん草,白菜,人参 長ねぎ,バナナ,玉ねぎ,コーン,ピーマン		胚芽米 ごま,ごま 食パン	
18	土	・ごはん ・豚肉のしぐれ煮 ・キャベツのマヨサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・しっとりバナナクッキー ・牛乳	豚肉,かつお節 ハム かつお節,味噌,牛乳	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜 キャベツ,きゅうり 大根,しめじ,オレンジ,バナナ		胚芽米 上白糖 米粉,バター	
20	月	・ごはん ・豚肉と厚揚げの甘辛炒め ・もやし塩昆布和え ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・みそポテト ・牛乳	厚揚げ,豚肉 塩ふき昆布 かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,しめじ,人参,にんにく,しょうが,ピーマン もやし,きゅうり,コーン かぼちゃ,白菜,りんご		胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま油 じゃが芋,片栗粉	
21	火	・麦ご飯 ・さわらのポテト焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・ウィンナーチーズ蒸しパン ・牛乳	さわら ちくわ,わかめ,かつお節,味噌 牛乳,ウィンナー,チーズ	パセリ 切干大根,人参 玉ねぎ,オレンジ		胚芽米,押麦 じゃが芋 上白糖 小麦粉,サラダ油 バターロール	
22	水	・ロールパン ・鶏肉のレモン焼き ・ツナとほうれん草サラダ ・ミルクスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・さけとグリーンピースの おにぎり ・麦茶	鶏肉 ツナフレーク水煮 牛乳,さけ	レモン,パセリ ほうれん草,白菜,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,人参,バナナ,グリーンピース		小麦粉,バター,胚芽米,ごま	
23	木	・ごはん ・豆腐の野菜そぼろがけ ・ブロッコリーのチーズサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・塩やきそば ・麦茶	木綿豆腐,豚ひき肉 チーズ かつお節,味噌,豚肉	白菜,玉ねぎ,万能ねぎ ブロッコリー,キャベツ,人参 小松菜,りんご,キャベツ,ピーマン,にんにく		胚芽米 サラダ油 上白糖 じゃが芋,焼きそば,ごま油	
24	金	・ごはん ・豚肉とキャベツの中華炒め ・ひじきの中華サラダ ・中華スープ ・バナナヨーグルト	・せんべい ・麦茶 ・オレンジゼリー ・牛乳	豚肉 ひじき,ハム ヨーグルト,牛乳,寒天	キャベツ,玉ねぎ,人参, にんにく, しょうが, にら もやし,きゅうり,コーン 大根,ちんげん菜,バナナ,オレンジジュース,みかん缶		胚芽米 サラダ油 上白糖,ごま油	
25	土	・ごはん ・鶏肉のごまみそ煮 ・コーンサラダ ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニきなこ ・牛乳	鶏肉,かつお節,味噌 絹豆腐,わかめ,牛乳,きなこ	人参,しめじ,小松菜 ブロッコリー,白菜,コーン オレンジ		胚芽米 じゃが芋,ごま 上白糖,サラダ油 マカロニ	
27	月	・ごはん ・カレーのいそべ焼き ・ヨーグルトサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・じゃが芋お焼き ・牛乳	カレー,あおさ ヨーグルト 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳,チーズ	キャベツ,きゅうり,みかん缶 ほうれん草, りんご, コーン, 小松菜		胚芽米 上白糖 じゃが芋,片栗粉,バター	
28	火	・肉うどん ・かぼちゃのみそマヨ焼き ・新玉ねぎの梅おかか和え ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・しらす青菜おにぎり ・麦茶	鶏肉,わかめ,かつお節 厚揚げ,味噌 ちくわ しらす	大根,人参 かぼちゃ,ブロッコリー 玉ねぎ,きゅうり,梅干し バナナ,ほうれん草		うどん サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま油,ごま	
29	水	・たけのこごはん ・あじの竜田揚げ ・そら豆と新じゃが炒め ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・お楽しみ米粉バナナケーキ ・牛乳	油揚げ,かつお節 あじ ウィンナー かつお節,味噌,牛乳,生クリーム	筍,人参 しょうが そら豆,玉ねぎ キャベツ,万能ねぎ,オレンジ,バナナ,ココア		胚芽米 片栗粉,サラダ油 じゃが芋 米粉	
30	木	・お豆のキーマカレー ・アスパラのツナサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	豚ひき肉,大豆 ツナ水煮 ポークウィンナー 牛乳	玉ねぎ,人参,トマト缶 キャベツ,アスパラガス,コーン 小松菜,えのき りんご		胚芽米,サラダ油,上白糖 上白糖,サラダ油 コーンフレーク,マシュマロ,バター	
31	金	・ごはん ・鶏肉の南部焼き ・しらすとほうれん草の和え物 ・みそ汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ピザトースト ・牛乳	鶏肉 しらす干し 豆腐,わかめ,味噌,牛乳,粉チーズ	ほうれん草,白菜,人参 長ねぎ,バナナ,玉ねぎ,コーン,ピーマン		胚芽米 ごま,ごま 食パン	

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	Iℓℓℓ -	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	Iℓℓℓ -	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	516 kcal	21.6 g	220 g	1.4 g	平均栄養価	467 kcal	19.5 g	258 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	19.5 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	17.8 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなりませう。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。