



5月のこんだて



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	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		3歳未満児	3歳以上児
1	月	牛乳	親子丼 小松菜と油揚げの煮びたし 大根とわかめの味噌汁 果物	精白米 押麦 三温糖 調合油 クラッカー 砂糖	若鶏もも 鶏卵 淡色辛みそ	たまねぎ 生しいたけ きざみのり にんじん こまつな くだもの	シアチーズ ケーキ 麦茶	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 19.4g	547 Kcal 18.7g 20.0g
2	火	豆乳	ナポリタンスパゲティー 粉ふき芋 スナップえんどう 野菜とベーコンのスープ	スパゲティ オリーブ油 有塩バター じゃがいも 調合油 ロールパン	ロースハム パルメザンチーズ ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ スナップエンドウ くだもの	フルーツ ドック 牛乳	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 17.8g	565 Kcal 18.7g 18.8g
6	土	豆乳	カレーピラフ 大根のごまドレッシングサラダ もやしと玉ねぎのスープ ヨーグルト	精白米 有塩バター 調合油 いりごま 三温糖	鶏ひき肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム だいこん きゅうり	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 16.5g	538 Kcal 19.8g 15.9g
20	土	豆乳	ツナピラフ 大根とハムのサラダ もやしと玉ねぎのスープ ヨーグルト	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ マカロニ 砂糖	まぐろ油漬缶 ロースハム きな粉	たまねぎ にんじん コーン缶 もやし だいこん きゅうり	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 18.6g 脂 質 17.4g	571 Kcal 19.1g 17.7g
8	月	豆乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ チンゲン菜とコーンのスープ 果物	精白米 調合油 いりごま 三温糖	ぶたもも 豆乳	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 切り干しだいこん きゅうり くだもの	人参豆乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 16.3g	552 Kcal 18.0g 16.8g
9	火	牛乳	ふりかけご飯 かじきの竜田揚げ いんげんのごま味噌あえ 豆腐とえのきのすまし汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 観世心	めかじき 淡色辛みそ 木綿豆腐 削り節	しょうが さやいんげん にんじん えのきたけ こねぎ くだもの	麩菓子 牛乳	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 15.9g	517 Kcal 19.3g 16.1g
10	水	豆乳	照り焼きチキンバーガー ブロッコリーのドレッシングサラダ ポテトチャウダー	パンスパ じゃがいも 調合油 ソフトマーガリン 三温糖 マヨネーズ	若鶏もも ロースハム 脱脂粉乳 かつお節 切れてるチーズ	キャベツ しょうが ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ にんじん	チーズ おほかおむすび 麦茶	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 15.9g	528 Kcal 22.8g 16.2g
11	木	牛乳	玄米ご飯 さばの香味焼き れんこんの金平 ミニトマト かぼちゃと油揚げの味噌汁	精白米 玄米 調合油 三温糖 いりごま 餃子の皮	さば 油揚げ 淡色辛みそ 納豆 甘みそ	かぼちゃ 長ねぎ れんこん にんじん さやいんげん ミニトマト	納豆餃子 牛乳	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 17.5g	532 Kcal 21.8g 18.1g
12	金	豆乳	グリーンピースご飯 鶏肉のお唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 食パン	若鶏もも しらす干し 木綿豆腐 淡色辛みそ ピザ用チーズ ベーコン	グリーンピース 玉ねぎ ピーマン きゅうり 塩わかめ なめこ	ピザ トースト 牛乳	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 17.3g	557 Kcal 22.3g 18.0g

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	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		3歳未満児	3歳以上児
26	金	豆乳	二色おにぎり 鶏肉の唐揚げ&厚焼き卵 ブロッコリー&ミニトマト 野菜スープ(乳児) 野菜ジュース(幼児) 果物	精白米 いりごま 片栗粉 調合油 三温糖 食パン	塩だけ 若鶏もも 鶏卵	しょうが にんにく ブロッコリー ミニトマト くだもの	ココアシュガー トースト 牛乳	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 16.4g	595 Kcal 20.8g 16.8g
13	土	牛乳	マーボー豆腐丼 ナムル わかめスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵	長ねぎ にら にんにく もやし こまつな くだもの	ブルーベリー マフィン 牛乳	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 17.4g	566 Kcal 17.6g 17.9g
15	月	牛乳	三色丼 マカロニサラダ ミニトマト キャベツと油揚げの味噌汁	精白米 押麦 三温糖 いりごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム チーズ 油揚げ 淡色辛みそ	ほうれんそう きゅうり にんじん ミニトマト キャベツ みかん缶詰	みかん ヨーグルト おせんべい	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 17.9g	533 Kcal 20.5g 18.1g
16	火	豆乳	カレーうどん ツナ入り厚焼き玉子 茹でブロッコリー 果物	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 片栗粉 じゃがいも 調合油	ぶたもも 削り節 まぐろ油漬缶詰(白) 鶏卵 ウィンナーソーセージ パルメザンチーズ	長ねぎ にんじん ほうれんそう 生しいたけ ブロッコリー くだもの	カップ ポテト 牛乳	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 22.0g	536 Kcal 23.8g 24.0g
17	水	牛乳	ご飯 さけの西京焼き 五目煮豆 スナップえんどう 麩とえのきのすまし汁	精白米 三温糖 板こんにやく 観世心 薄力粉 砂糖	ぎんざけ 淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 削り節 鶏卵	ごぼう にんじん 刻み昆布 えのきたけ こねぎ	マーブル ケーキ 牛乳	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 20.0g	541 Kcal 19.3g 21.2g
18	木	豆乳	ロールパン ポークチャップ 青のりポテト 卵とコーンのスープ 果物	ロールパン ロールパン 調合油 三温糖 じゃがいも 片栗粉	ぶたロース プロセスチーズ 鶏卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 あおのり くだもの	かっぱ巻き 牛乳	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 19.0g	577 Kcal 22.1g 19.7g
19	金	牛乳	ご飯 さわらの塩麴焼き ほうれん草の白和え キャベツとしめじの味噌汁 果物	精白米 三温糖 米こうじ いりごま しらたき 薄力粉	さわら 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ くだもの	シアチーズ ケーキ 麦茶	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 18.9g	570 Kcal 20.8g 19.3g
31	水	牛乳	ご飯 さけの西京焼き 五目煮豆 スナップえんどう 麩とえのきのすまし汁	精白米 三温糖 板こんにやく 観世心 ホットケーキミックス 有塩バター	ぎんざけ 淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 削り節 鶏卵 ホイップクリーム	ごぼう にんじん 刻み昆布 えのきたけ こねぎ	ホット ケーキ 牛乳	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 18.5g	579 Kcal 21.6g 19.4g

※材料の都合により、変更することがあります。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	513kcal	512kcal	561kcal
たんぱく質	17.3g	20.7g	19.2g	21.7g
脂質	14.4g	19.0g	17.1g	19.7g

5月の旬の食材

アスパラガス たけのこ グリーンピース ごぼう
さやえんどう いちご メロン かつお あじ

5月5日：子どもの日には、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入る習慣があります。
幼児期は味覚を鍛え、広げる時期です。さまざまな味を味わう機会(行事)、いろいろな食材に触れてみましょう。

