

5月の予定献立表（未満児）



日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 (月)	ごはん しめじと油揚げのみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め ほうれん草の胡麻あえ	米	豚肉、油揚げ、 チーズ、牛乳	もやし、たまねぎ、 ほうれん草、にんじん、 いんげん、しめじ、 きゅうり	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 ごいのほりいなり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.0 g 食 塩 1.3 g	19 (木)	チキンライス コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ	米、じゃがいも、 パン	豆乳、鶏肉、牛乳、 ホイップクリーム、 ワインナー	もやし、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 パセリ、フロッキー、 チンゲンサイ、もも、 みかん	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 フルーツサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 24.9 g 食 塩 1.4 g
3 (火)	健康記念日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	20 (金)	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉のケチャップ煮 アスパラのソテー	米	鶏肉、凍り豆腐、 牛乳	もやし、たまねぎ、 だいこん、アスパラ、 にんじん、えのき、 ピーマン、わかめ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.4 g
4 (水)	みどりの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	21 (土)	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれん草のツナ和え オレンジ	めん、米	豚肉、ツナ、 鮭、牛乳	キャベツ、もやし、 ほうれん草、にんじん、 コーン、のり、オレンジ、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 11.2 g 食 塩 1.3 g
5 (木)	子どもの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	23 (月)	ごはん すまし汁 たらみそチーズ焼き 昆布の煮物	米、しらたき、 焼肉	牛乳、たら、 チーズ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、 いんげん、こんが、もも	牛乳 サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.7 g 食 塩 1.4 g
6 (金)	ごはん 中華スープ 肉団子の群豚風 もやしとわかめのナムル	米、焼肉	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、 たまねぎ、えのき、 ピーマン、わかめ、 チンゲンサイ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 ココアふらすク	エネルギー kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.4 g	24 (火)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏のミートローフ スパゲティサラダ	米、スパゲティ	牛乳、鶏肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、コーン、 きゅうり、いちご、 しめじ	牛乳 量たへよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.0 g 食 塩 1.4 g
7 (土)	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	米、さつまいも、 じゃがいも	牛乳、鶏肉、油揚げ	もやし、だいこん、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.2 g	25 (水)	コッパン コンソメスープ コロッケ キャベツとチーズの和え物	パン、米、 じゃがいも	チーズ、豚肉、 牛乳	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 コーン、きゅうり	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 おにぎり	エネルギー kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.4 g
9 (月)	ごはん ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 さば旨みそやき ひじきと大豆の炒り煮	米	牛乳、さば、大豆、 油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、いんげん、 ひじき、バナナ、もも、 みかん、パイナップル	牛乳 サッポロポテト 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.3 g	26 (木)	ごはん 温麺汁 あじ塩麹焼き うの花炒り煮	米、焼肉、 そうめん	牛乳、あじ、 おから、鶏肉	にんじん、ほうれん草、 ねぎ、ごぼう、 グリーンピース、しいたけ、 いちご	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ハムクレーン	エネルギー kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.2 g
10 (火)	食パン かぼちゃ豆乳スープ チーズオムレツ チンゲンサイのあえ物	パン、米	豆乳、卵、豚肉、 牛乳、チーズ、 油揚げ	もやし、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん、 だいこん、チンゲンサイ、 コーン、グリーンピース	牛乳 量たへよ 牛乳 ほうじ茶 梅ごはん	エネルギー kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.2 g 食 塩 1.3 g	27 (金)	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げと里芋のみそ煮 ほうれん草の納豆あえ	米、さといも、 マカロニ	牛乳、生揚げ、 豚肉、納豆、 チーズ	もやし、ほうれん草、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、コーン、 いんげん、アスパラガス、 グリーンピース、しいたけ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 グラタン	エネルギー kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.2 g 食 塩 1.4 g
11 (水)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ、 じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、ハム	にんじん、たまねぎ、 こまつな、コーン、ねぎ、 きゅうり、きくらげ、のり	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.2 g	28 (土)	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、いんげん、 キャベツ、にんじん、 オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.3 g
12 (木)	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根の旨煮	米、しらたき	豆乳、鮭、牛乳、 油揚げ、凍り豆腐	こまつな、しめじ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 にんじん蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.3 g	30 (月)	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	鶏肉、ヨーグルト、 牛乳	ほうれん草、もやし、 にんじん、しいたけ、 ねぎ、オレンジ、えのき、 チンゲンサイ、バナナ、 もも、みかん、パイナップル	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.8 g 食 塩 1.4 g
13 (金)	カレーライス わかめスープ ほうれん草のナムル	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、 豚肉	もやし、たまねぎ、 キャベツ、ほうれん草、 コーン、グリーンピース、 わかめ、バナナ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 バナナ	エネルギー kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.3 g	31 (火)	ごはん チンゲンサイとえのきのみそ汁 かじきのステーキソースがけ 小松菜のナムル	米、パン	牛乳、かじき、 ハム、チーズ、 凍り豆腐	もやし、こまつな、 たまねぎ、えのき、 コーン、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 量たへよ 牛乳 ハムチーズサンド	エネルギー kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.0 g 食 塩 1.4 g
14 (土)	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米、マカロニ、 焼肉	牛乳、豚肉、 きな粉	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.4 g							
16 (月)	ごはん すまし汁 シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉、 チーズ	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 えのき、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.4 g							
17 (火)	ごはん いんげんと油揚げのみそ汁 チャンプル キャベツと小松菜のおかか和え	米、スパゲティ	豆腐、豚肉、ツナ、 油揚げ、牛乳	もやし、キャベツ、 たまねぎ、ほうれん草、 こまつな、にんじん、 しいたけ、しめじ、 いんげん、チンゲンサイ	牛乳 量たへよ ほうじ茶 ツナとしめじのスパゲティ	エネルギー kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.9 g 食 塩 1.4 g							
18 (水)	ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁 カレーのおろしがけ ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	牛乳、かだい、 豆腐、鶏肉	ごぼう、だいこん、 ほうれん草、にんじん、 いんげん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ポトクーキ	エネルギー kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.4 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
5月19日、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



5月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 （月）	ごはん しめじと油揚げのみそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜炒め ほうれん草の胡麻あえ	米	豚肉、油揚げ、チーズ	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いんげん、わかめ、きゅうり	ほうじ茶 こいのぼりいなり	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.9 g 食塩 1.4 g	19 （木）	チキンライス コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ	米、じゃがいも、パン	豆乳、鶏肉、ホイップクリーム、ワインナー	コーン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、パセリ、フロッキー、チンゲンサイ、もも、みかん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.6 g 食塩 1.8 g	
3 （火）	憲法記念日					エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.7 g 食塩 1.8 g	20 （金）	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉のケチャップ煮 アスパラのソテー	米	鶏肉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、だいこん、アスパラ、にんじん、えのき、ピーマン、わかめ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 554 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.8 g 食塩 1.8 g
4 （水）	みどりの日					エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.4 g 食塩 1.8 g	21 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれん草のツナ和え オレンジ	めん、米、鮭	豚肉、ツナ、	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン、のり、オレンジ、チンゲンサイ	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 7.4 g 食塩 1.8 g
5 （木）	子どもの日					エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.8 g	23 （月）	ごはん すまし汁 たらみそチーズ焼き 昆布の煮物	米、しらたき、焼豆	牛乳、たら、チーズ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、いんげん、こんぶ、もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.8 g
6 （金）	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしとわかめのナムル	米、焼豆	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、たまねぎ、えのき、ピーマン、わかめ、チンゲンサイ	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g	24 （火）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 鶏のミートローフ スパゲティサラダ	米、スパゲティ	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン、きゅうり、いちご、しめじ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.7 g 食塩 1.6 g	
7 （土）	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、鶏肉、油揚げ	もやし、だいこん、にんじん、コーン、チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.3 g	25 （水）	コッペパン コンソメスープ コロケ キャベツとチーズの和え物	パン、米、じゃがいも	チーズ、豚肉	もやし、たまねぎ、スナップエンドウ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.3 g 食塩 1.8 g	
9 （月）	ごはん ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 さば旨みそやき ひじきと大豆の炒り煮	米	牛乳、さば、大豆、油揚げ、凍り豆腐	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いんげん、ひじき、バナナ、もも、みかん、ハイン	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.0 g 食塩 1.8 g	26 （木）	ごはん 温麺汁 あじ塩焼焼き うの花炒り煮	米、焼豆、そうめん	牛乳、あじ、おから、鶏肉	にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、グリーンピース、しいたけ、いちご	牛乳 ドロロツツの日（4、5） パウムクーヘン（3）	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 10.8 g 食塩 1.4 g
10 （火）	食パン かぼちゃ豆乳スープ チーズオムレツ チンゲンサイのあえ物	パン、米	豆乳、卵、豚肉、牛乳、チーズ、油揚げ	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だけのこ、チンゲンサイ、コーン、グリーンピース	ほうじ茶 筍ごはん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.0 g 食塩 1.8 g	27 （金）	ごはん 大根のみそ汁 厚揚げと里芋のみそ煮 ほうれん草の納豆あえ	米、さといも、マカロニ	牛乳、生揚げ、豚肉、納豆、チーズ	もやし、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、アスパラガス、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.5 g 食塩 1.8 g	
11 （水）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、ハム	にんじん、たまねぎ、ごまつな、コーン、ねぎ、きゅうり、さくら、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.2 g 食塩 1.5 g	28 （土）	豚肉の苺のり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、いんげん、キャベツ、にんじん、オレンジ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 11.8 g 食塩 1.4 g	
12 （木）	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の照り焼き 切干し大根の旨煮	米、しらたき	豆乳、鮭、牛乳、油揚げ、凍り豆腐	ごまつな、しめじ、だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ	豆乳 にんじん蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.0 g 食塩 1.8 g	30 （月）	ごはん すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	鶏肉、ヨーグルト	ほうれん草、もやし、にんじん、しいたけ、ねぎ、オレンジ、えのき、チンゲンサイ、バナナ、もも、みかん、ハイン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 7.5 g 食塩 1.5 g	
13 （金）	カレーライス わかめスープ ほうれん草のナムル オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、グリーンピース、わかめ、オレンジ	牛乳 ミニゼリー 肉まん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.8 g	31 （火）	ごはん チンゲンサイとえのきのみそ汁 かじきのステーキソースかけ 小松菜のナムル	米、パン	牛乳、かじき、ハム、チーズ、凍り豆腐	もやし、ごまつな、たまねぎ、えのき、コーン、にんじん、チンゲンサイ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.0 g 食塩 1.8 g	
14 （土）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米、マカロニ、焼豆	牛乳、豚肉、きな粉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g 食塩 1.6 g						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
16 （月）	ごはん すまし汁 シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉、チーズ	もやし、たまねぎ、ごまつな、にんじん、えのき、チンゲンサイ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.7 g 食塩 1.8 g							
17 （火）	ごはん いんげん油揚げのみそ汁 チャンプル きゃべつと小松菜のおかか和え	米、スパゲティ	豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ	もやし、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、ごまつな、にんじん、しいたけ、しめじ、いんげん、チンゲンサイ	ほうじ茶 ツナとしめじのスパゲティ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.5 g 食塩 1.6 g							
18 （水）	ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁 カレーのおろしかけ ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	牛乳、かれい、豆腐、鶏肉	ごぼう、だいこん、ほうれん草、にんじん、いんげん	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.2 g 食塩 1.8 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
5月19日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

