

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		
1 （ 月 ）	チキンライス コンソメスープ 豚肉のピカタ ブロッコリーのサラダ	米、パン	豚肉、カルピス 卵、鶏肉、 ホイップクリーム、 チーズ、牛乳	コーン、グリーンピース、 にんじん、ブロッコリー、 チンゲンサイ、いちご	牛乳 サッポロポテト カルピス こいのぼりサンド	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食 塩 1.4 g	18 （ 木 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツと油揚げの煮浸し	米、焼ふ	牛乳、鶏肉、 油揚げ	キャベツ、もやし、 さやえんどう、にんじん、 えのき、みかん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.1 g
2 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏の松風焼き ほうれんそうのごま和え	米、焼ふ	豆乳、鶏肉、 牛乳、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ねぎ、たけのこ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 菊ごはん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.1 g 食 塩 1.3 g	19 （ 金 ）	ごはん 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、 にんじん、コーン、 ほうれんそう、ねぎ、 グリーンピース、わかめ、 オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g 食 塩 1.5 g
3 （ 水 ）	憲法記念日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	20 （ 土 ）	ごはん 野菜スープ ジンジャーボークソテー 小松菜の和え物	米	牛乳、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、 ごまつな、もやし、 にんじん、えのき、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.9 g 食 塩 1.3 g
4 （ 木 ）	みどりの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	22 （ 月 ）	ごはん なめこ汁 あじ塩麹焼き ひじきと大豆の炒り煮	米	あじ、豆腐、大豆、 油揚げ、牛乳、 ヨーグルト	ごまつな、にんじん、 なめこ、いんげん、 ひじき、ハバナ	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 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g 食 塩 1.5 g
5 （ 金 ）	子どもの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	23 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 干草和え	米、焼ふ	牛乳、鶏肉、 豆腐、卵	もやし、ごまつな、 ほうれんそう、 たまねぎ、ピーマン、 にんじん、まいだけ	牛乳 量たべよ 牛乳 ココアふるасク	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.9 g 食 塩 1.3 g
6 （ 土 ）	鮭とひじきのご飯 大根のみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米、さつまいも	牛乳、鮭、 油揚げ、チーズ	だいにん、ごまつな、 にんじん、ひじき、 ブロッコリー	牛乳 味しらべ 牛乳 さつま芋の甘煮	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.4 g	24 （ 水 ）	食パン かぼちゃ豆乳スープ チーズオムレツ アスパラのソテー	パン、米	豆乳、卵、豚肉、 チーズ、鮭、 牛乳	もやし、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん、 アスパラガス、えのき、 えだまめ、グリーンピース、 コーン	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 鮭とえだまめの混ぜご飯	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g
8 （ 月 ）	ごはん ほうれんそうと玉ねぎのみそ汁 さばの香味やき おから炒り	米、じゃがいも	牛乳、さば、 おから、鶏肉、 かまぼこ、 凍り豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 のり	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.5 g	25 （ 木 ）	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	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	もやし、キャベツ、 ごまつな、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 いちご、いんげん、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.6 g 食 塩 1.2 g
9 （ 火 ）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 鶏ささ身とキャベツのサラダ	米	豆乳、豆腐、 豚肉、鶏肉、 大豆、卵、牛乳	もやし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、 たまねぎ、ごまつな、 コーン、きゅうり、 さくらげ	牛乳 量たべよ 豆乳 ホットケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.3 g 食 塩 1.5 g	26 （ 金 ）	ごはん じゃがいものみそ汁 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮	米、じゃがいも、 しらたき	豆乳、かじき、 牛乳、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、 だいにん、にんじん、 にんじん、いんげん、 しいたけ	牛乳 量たべよ 豆乳 にんじん蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 g
10 （ 水 ）	コッパン コンソメスープ クロック 野菜炒め	コッパン、 じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、パプリカ、 にんじん、コーン、 もも	牛乳 リッツクラッカー 野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g	27 （ 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	米、さつまいも	豆乳、豚肉、 牛乳	たまねぎ、りんご、 いんげん、キャベツ、 にんじん、オレンジ	牛乳 味しらべ 豆乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.3 g
11 （ 木 ）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鮭の照り焼き ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	鮭、鶏肉、 油揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 たけのこ、いんげん	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.4 g	29 （ 月 ）	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、スバグティ	豚肉、鶏肉、 ツナ、牛乳	もやし、たまねぎ、 にんじん、えのき、 ほうれんそう、 ピーマン、しめじ、 わかめ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 ツナとしめじのスバグティ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.6 g 食 塩 1.5 g
12 （ 金 ）	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 納豆あえ	米	牛乳、豚肉、納豆、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、もも、 ごまつな、みかん、 ハイン、にんじん、 しめじ、エリンギ、 わかめ、バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.4 g	30 （ 火 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイの炒め物	米、パン	豆乳、鶏肉、 牛乳、卵、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、オレンジ	牛乳 量たべよ 豆乳 フレンチトースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.4 g
13 （ 土 ）	ポロネーゼスバグティ 野菜スープ ももヨーグルト	米、スバグティ	ヨーグルト、 豚肉、ウインナー、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 トマト、ごんふ、もも、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.4 g 食 塩 1.4 g	31 （ 水 ）	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、 焼ふ	牛乳、たら、 チーズ、油揚げ	ほうれんそう、 にんじん、いんげん、 ごんふ、バナナ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 バナナ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.3 g
15 （ 月 ）	ごはん さやえんどうのみそ汁 シュウマイ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉、 チーズ	にんじん、もやし、 さやえんどう、わかめ、 しいたけ、 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 475 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.7 g 食 塩 1.5 g							
16 （ 火 ）	ごはん はっど汁 かれの照り焼き チンゲンサイのあえ物	米、マカロニ	かれい、牛乳、 豚肉、きな粉	もやし、ほくさい、 コーン、にんじん、 ごまつな、 チンゲンサイ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニきな粉	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.8 g 食 塩 1.2 g							
17 （ 水 ）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スバグティサラダ	米、さつまいも、 スバグティ	牛乳、豚肉、 ハム、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 きゅうり、パプリカ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 心かし芋	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.7 g 食 塩 1.2 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1日は、誕生日会メニューです。



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		
1 （ 月 ）	チキンライス コンソメスープ 豚肉のピカタ ブロッコリーのサラダ	米、パン	豚肉、鶏肉、 ホイップクリーム、 チーズ、カルピス	コーン、グリーンピース、 にんじん、ブロッコリー、 チンゲンサイ、いちご	カルピス こいのぼりサンド	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.1 g 食塩 1.7 g	18 （ 木 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツと油揚げの煮浸し	米、焼肉	牛乳、鶏肉、 油揚げ	キャベツ、もやし、 さやえんどう、にんじん、 えのき、みかん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.3 g
2 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏の松風焼き ほうれんそうのごま和え	米、焼肉	豆乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ねぎ、たけのこ	ほうじ茶 筍ごはん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.8 g	19 （ 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、 魚肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ほうれんそう、ねぎ、 グリーンピース、わかめ、 オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドック	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g
3 （ 水 ）	憲法記念日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	20 （ 土 ）	ごはん 野菜スープ シンジャールポークソテー 小松菜の和え物	米	牛乳、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、 ごまつな、もやし、 にんじん、えのき、 チンゲンサイ	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
4 （ 木 ）	みどりの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	22 （ 月 ）	ごはん なめこ汁 あじ塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米	あじ、豆腐、大豆、 油揚げ、 ヨーグルト	ごまつな、にんじん、 なめこ、いんげん、 ひじき、ハバナ、 もも、みかん、パイナップル	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
5 （ 金 ）	子どもの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	23 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 干草和え	米、焼肉	牛乳、鶏肉、 豆腐、卵	もやし、ごまつな、 ほうれんそう、 たまねぎ、ピーマン、 にんじん、まいたけ	牛乳 ココアふらすク	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
6 （ 土 ）	鮭とひじきのご飯 大根のみそ汁 ブロッコリーの和え物 チーズ	米、さつまいも	牛乳、鮭、 油揚げ、チーズ	だいこん、ごまつな、 にんじん、ひじき、 ブロッコリー	牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	24 （ 水 ）	食パン かぼちゃ豆乳スープ チーズオムレツ アスパラのソテー	パン、米	豆乳、卵、豚肉、 チーズ、鮭	もやし、たまねぎ、 かぼちゃ、にんじん、 アスパラガス、えのき、 えだまめ、グリーンピース、 コーン	ほうじ茶 鮭とえだまめの混ぜご飯	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
8 （ 月 ）	ごはん ほうれんそうと玉ねぎのみそ汁 さばの香味焼き おから炒り	米、じゃがいも	牛乳、さば、 おから、鶏肉、 かまぼこ、 凍り豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、 グリーンピース、しいたけ、 のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	25 （ 木 ）	ごはん いんげんと油揚げのみそ汁 チャンフル きゃべつと小松菜のおかか和え	米	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	もやし、キャベツ、 ごまつな、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 いちご、いんげん、 チンゲンサイ	牛乳 リッツサンド（3歳児） ドロロツツの日（4.5歳児）	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
9 （ 火 ）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 鶏ささ身とキャベツのサラダ	米	豆乳、豆腐、 豚肉、鶏肉、 大豆	もやし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、 たまねぎ、ごまつな、 コーン、きゅうり、 きくらげ	豆乳 シュガーパイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 （ 金 ）	ごはん じゃがいものみそ汁 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮	米、じゃがいも、 しらたき	牛乳、かじき、 牛乳、油揚げ	たまねぎ、ごまつな、 だいこん、にんじん、 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
10 （ 水 ）	コッペパン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	コッペパン、 じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、パプリカ、 にんじん、コーン、 もも	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 （ 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	米、さつまいも	豆乳、豚肉	たまねぎ、りんご、 いんげん、キャベツ、 にんじん、オレンジ	豆乳 りんごとさつまいもの甘煮	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
11 （ 木 ）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鮭の照り焼き ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	鮭、鶏肉、油揚げ	ごぼう、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 いんげん	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 （ 月 ）	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、スパゲティ	豚肉、鶏肉、ツナ	もやし、たまねぎ、 にんじん、えのき、 ほうれんそう、 ピーマン、しめじ、 わかめ、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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 （ 金 ）	ごはん わかめ汁 豚肉ときのこの炒め物 納豆あえ	米	牛乳、豚肉、納豆、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、もも、 ごまつな、みかん、 パイナップル、にんじん、 しめじ、エリンギ、 わかめ、バナナ	牛乳 フルーツボンチ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	30 （ 火 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイの炒め物	米、パン	牛乳、鶏肉、 牛乳、卵、 凍り豆腐	もやし、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 チンゲンサイ、オレンジ	豆乳 フレンチトースト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （ 土 ）	ポロネーゼスパゲティ 野菜スープ ももヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、 豚肉、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、 トマト、こんぶ、もも、 チンゲンサイ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	31 （ 水 ）	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	ほうれんそう、 にんじん、いんげん、 こんぶ、バナナ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （ 月 ）	ごはん さやえんどうのみそ汁 シュウマイ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉、 チーズ	にんじん、もやし、 さやえんどう、わかめ、 しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
16 （ 火 ）	ごはん はっと汁 かれいの照り焼き チンゲンサイのあえ物	米	かれい、牛乳、 豚肉、きな粉	もやし、ほくさい、 コーン、にんじん、 ごまつな、 チンゲンサイ	ほうじ茶 ミルクわらび餅風	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
17 （ 水 ）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、さつまいも、 スパゲティ	牛乳、豚肉、 ハム、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 きゅうり、パプリカ	牛乳 心かし手	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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1日は、誕生日会メニューです。

