

5月の予定献立表（未満児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・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	
01 （水）	ごはん しめじのみそ汁 鶏の松風焼き キャベツと油揚げの煮浸し	米	牛乳、鶏肉、 豆腐、油揚げ、 凍り豆腐	牛乳、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 パナナ、もも、みかん、 パイナップル	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.1 g 食塩 1.1 g	18 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え バナナ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	バナナ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.8 g 食塩 1.4 g
02 （木）	ただのご飯 すまし汁 たらのキャロット焼き ほうれんそうの和え物	米、パン、焼豆	牛乳、たら、小豆、 ホイップクリーム、 かまぼこ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たけのこ、 えのき、わかめ、 しいたけ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.9 g 食塩 1.5 g	20 （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	牛乳、あじ、 豆腐、大豆、 油揚げ	こまつな、にんじん、 なめこ、いんげん、 ひじき	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.1 g 食塩 1.5 g
03 （金）	憲法記念日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	21 （火）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 干草和え	米、雪ふ	牛乳、鶏肉、 豆腐、卵	もやし、こまつな、 ほうれんそう、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 まいたけ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.5 g 食塩 1.3 g
04 （土）	みどりの日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	22 （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、 牛乳、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、たまねぎ、 えのき、グリーンピース	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
06 （月）	こどもの日振替休日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	23 （木）	ごはん いんげんと油揚げのみそ汁 チャンプル ほうれんそうのごま和え	米	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ、いんげん、 チンゲンサイ、バナナ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.1 g 食塩 1.2 g
07 （火）	ごはん さやえんどうのみそ汁 シューマイ 五目ビーフン	米、ビーフン	鶏肉、豚肉、 牛乳	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	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 食塩 1.5 g	24 （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、こまつな、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g
08 （水）	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	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、大豆	もやし、キャベツ、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、コーン、 きゅうり、きくらげ、 みかん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.1 g 食塩 1.1 g	25 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g 食塩 1.2 g
09 （木）	コッパン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	豚肉、油揚げ、 牛乳	もやし、キャベツ、 たまねぎ、パプリカ、 にんじん、コーン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 18.9 g 食塩 1.3 g	27 （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	豚肉、鶏肉、 ヨーグルト、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、えのき、 ピーマン、わかめ、 バナナ、もも、パイナップル、 みかん、チンゲンサイ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.3 g 食塩 1.4 g
10 （金）	ごはん 若竹汁 鮭の照り焼き こぼろのそぼろ炒め煮	米、しらたき、 マカロニ	さけ、牛乳、鶏肉、 きな粉	こぼろ、たけのこ、 にんじん、いんげん、 わかめ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.1 g 食塩 1.3 g	28 （火）	ごはん 里手のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイの炒め物	米、さといも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、にんじん、 えのき、オレング、 チンゲンサイ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.6 g 食塩 1.5 g
11 （土）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 小松菜のお浸し	さつまいも、米、 焼豆	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 にんじん	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.8 g 食塩 1.5 g	29 （水）	ごはん すまし汁 たらみそチーズ焼き 昆布の煮物	米、スパゲティ、 焼豆、しらたき	たら、ツナ、 チーズ、油揚げ、 牛乳	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 いんげん、こんぶ、 えのき	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.2 g 食塩 1.5 g
13 （月）	ごはん いんげんと焼のみそ汁 和風ハンバーグ チンゲンサイのあえ物	米、焼豆、 じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、だいこん、 たまねぎ、コーン、 しめじ、いんげん、のり、 チンゲンサイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.8 g 食塩 1.4 g	30 （木）	ごはん コンソメスープ メンチカツ ほうれん草の納豆あえ	米、パン	牛乳、卵、 納豆、豚肉	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 きゃべつ、チンゲンサイ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.8 g 食塩 1.4 g
14 （火）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 春雨のソテー	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、もも	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.4 g 食塩 1.4 g	31 （金）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 厚揚げと野菜のあんかけ ブロッコリーの和え物	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、 凍り豆腐	にんじん、いんげん、 しめじ、パプリカ、 いちじく、コーン、 たまねぎ、ブロッコリー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g
15 （水）	ごはん はっと汁 さばの香味焼き おから炒り	さつまいも、米	牛乳、さば、 おから、鶏肉、 豚肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、 ねぎ、こまつな、 グリーンピース、しいたけ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.1 g 食塩 1.4 g						
16 （木）	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、パン、 スパゲティ	豚肉、ハム、 チーズ、牛乳 凍り豆腐	たまねぎ、コーン、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、きゅうり、 ピーマン、パプリカ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.3 g 食塩 1.5 g						
17 （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、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、グリーンピース、 わかめ、ねぎ、オレング	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.4 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2日はこどもの日・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		
1 （ 水 ）	ごはん しめじのみそ汁 鶏の松風焼き キャベツと油揚げの煮浸し	米	牛乳、鶏肉、 豆腐、油揚げ、 凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、 パナナ、もも、みかん、 パイナップル	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.6 g	18 （ 土 ）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え パナナ	米、マカロニ	牛乳、豚肉、 きな粉	バナナ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g 食塩 1.4 g
2 （ 木 ）	たけのこご飯 すまし汁 たらのキャロット焼き ほうれんそうの和え物	米、パン、焼豆	牛乳、たら、小豆、 ホイップクリーム、 かまぼこ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たけのこ、 えのき、わかめ、 しいたけ	牛乳 こいのぼりサンド	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.9 g 食塩 1.8 g	20 （ 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	牛乳、あじ、 豆腐、大豆、 油揚げ	こまつな、にんじん、 なめこ、いんげん、 ひじき	牛乳 クッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.4 g 食塩 1.7 g
3 （ 金 ）	憲法記念日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	21 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 干草和え	米、雪ふ	牛乳、鶏肉、 豆腐、卵	もやし、こまつな、 ほうれんそう、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 まいたけ	牛乳 量だバよ 牛乳 ココアふらすク	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.4 g 食塩 1.5 g
4 （ 土 ）	みどりの日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	22 （ 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、 牛乳、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、えだまめ、 えのき、グリーンピース	ほうじ茶 鮭とえだまめの混ぜご飯	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.8 g 食塩 1.8 g
6 （ 月 ）	こどもの日振替休日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	23 （ 木 ）	ごはん いんげんと油揚げのみそ汁 チャンプル ほうれんそうのごま和え	米	牛乳、豆腐、 豚肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 しいたけ、いんげん、 チンゲンサイ、パナナ	牛乳 バナナ(3歳児) ドローロツの日(4.5歳児)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.7 g 食塩 1.4 g
07 （ 火 ）	ごはん さやえんどうのみそ汁 シューマイ 五目ビーフン	米、ビーフン	鶏肉、豚肉	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	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.0 g 食塩 1.8 g	24 （ 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、こまつな、 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 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.8 g 食塩 1.8 g
08 （ 水 ）	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	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、大豆	もやし、キャベツ、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、コーン、 きゅうり、きくらげ、 みかん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g 食塩 1.3 g	25 （ 土 ）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.0 g 食塩 1.4 g
09 （ 木 ）	コッパパン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	豚肉、油揚げ	もやし、キャベツ、 たまねぎ、パプリカ、 にんじん、コーン	ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 504 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 15.6 g 食塩 1.6 g	27 （ 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	豚肉、鶏肉、 ヨーグルト	もやし、にんじん、 たまねぎ、えのき、 ピーマン、わかめ、 パナナ、もも、パイナップル、 みかん、チンゲンサイ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.5 g 食塩 1.8 g
10 （ 金 ）	ごはん 若竹汁 鮭の照り焼き ごぼうのそぼろ炒め煮	米、しらたき	さけ、牛乳、鶏肉、 きな粉	ごぼう、たけのこ、 にんじん、いんげん、 わかめ	ほうじ茶 ミルクわらび餅風	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.0 g 食塩 1.5 g	28 （ 火 ）	ごはん 里芋のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイの炒め物	米、さといも	牛乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、にんじん、 えのき、オレング、 チンゲンサイ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.4 g 食塩 1.8 g
11 （ 土 ）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 小松菜のお浸し	さつまいも、米、 焼豆	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、キャベツ、 にんじん	牛乳 大学芋	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 g	29 （ 水 ）	ごはん すまし汁 たらみそチーズ焼き 昆布の煮物	米、スバグティ、 焼豆、しらたき	たら、ツナ、 チーズ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 いんげん、こんぶ、 えのき	ほうじ茶 ツナとしめじのスバグティ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21 g 脂質 6.7 g 食塩 1.7 g
13 （ 月 ）	ごはん いんげんと焼のみそ汁 和風ハンバーグ チンゲンサイのあえ物	米、焼豆、 じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、だいこん、 たまねぎ、コーン、 しめじ、いんげん、のり、 チンゲンサイ	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.5 g 食塩 1.8 g	30 （ 木 ）	ごはん コンソメスープ メンチカツ ほうれん草の納豆あえ	米、パン	牛乳、卵、 納豆、豚肉	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、チンゲンサイ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.2 g 食塩 1.8 g
14 （ 火 ）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 春雨のソテー	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉、 油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、もも	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.7 g 食塩 1.7 g	31 （ 金 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 厚揚げと野菜のあんかけ ブロッコリーの和え物	米	牛乳、豚肉、 生揚げ、 凍り豆腐	にんじん、いんげん、 しめじ、パプリカ、 いちご、コーン、 たまねぎ、ブロッコリー	牛乳 リッツサンド	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g 食塩 1.6 g
15 （ 水 ）	ごはん はっと汁 さばの香味やき おから炒り	さつまいも、米	牛乳、さば、 おから、鶏肉、 豚肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、 ねぎ、こまつな、 グリーンピース、しいたけ	牛乳 ふかし芋	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.3 g 食塩 1.6 g							
16 （ 木 ）	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、パン、 スバグティ	豚肉、ハム、 チーズ、 凍り豆腐	たまねぎ、コーン、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、きゅうり、 ピーマン、パプリカ	ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.3 g 食塩 1.8 g							
17 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ ほうれん草のナムル オレング	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、ほうれんそう、 コーン、グリーンピース、 わかめ、ねぎ、オレング	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							

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2日はこどもの日・誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

