

# 5月の献立表



5月5日の端午の節句は中国で発祥し、日本でも奈良時代から続く伝統行事です。よろいやかぶとを飾り、庭先にこいのぼりを立ててお祝いします。柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才	3・4・5才
							1・2才	
1(金)	かぼちゃ	五目ご飯・鶏のから揚げ ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁・フルーツ	鶏もも肉 油揚げ 卵	米 カステラ	人参・菊・生姜 干しいたけ ほうれん草	カステラ 牛乳	577 510	23.5 20.5
2(土)	パン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋	キャベツ・セロリ きゅうり・人参 おせんべい 玉ねぎ	おせんべい 麦茶	603	16.4
30(土)	パン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋	キャベツ・セロリ きゅうり・人参 おせんべい 玉ねぎ	おせんべい 麦茶	541	16.2
7(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き いんげんの胡麻和え・フルーツ さつま芋と大根の味噌汁	鶏もも肉 牛乳	米 さつま芋	いんげん・人参 大根 おせんべい しめじ	おせんべい 麦茶	592 528	19.0 18.6
8(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鯖の西京焼き キャベツのおかか和え・フルーツ 麩と筍のすまし汁	鯖 かつお節 牛乳	米 クロワッサン	キャベツ 筍・三つ葉 人参	クロワッサン 牛乳	602 504	24.0 21.6
9(土)	パン	ポークカレー イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	おせんべい 麦茶	594	18.6
27(水)	さつま芋	ポークカレー イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	おせんべい プリン・麦茶	557	18.0
11(月)	さつま芋	スパゲッティミートソース ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ	豚挽き肉 ロースハム	スパゲッティ ピラフ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン ホールトマト缶	ピラフ 麦茶	611 533	21.7 19.2
12(火)	かぼちゃ	バターロール・ポークビーンズ チーズ入りサラダ・フルーツ かぶとベーコンのスープ	豚小間肉 大豆水煮 ベーコン	バターロール じゃが芋	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり かぶ・小松菜	おせんべい 麦茶	582 502	22.1 19.3
<4.5才親子遠足>								
13(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き 大根サラダ・フルーツ かぼちゃとえのきの味噌汁	豚ロース肉 かつお節 牛乳(幼児)	米 さつま芋 バター	大根・きゅうり 人参・かぼちゃ えのき・玉ねぎ	おせんべい 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	613 536	20.9 18.3
14(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鮭の胡麻ステーキ 切干大根の煮物・フルーツ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	鮭 油揚げ 牛乳(幼児)	米 さつま芋	人参・玉ねぎ 干しいたけ 水菜・切干大根	おせんべい 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	633 522	23.6 19.7
15(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 もやしとちくわのナムル・フルーツ 中国風コーンスープ	豚挽き肉 木綿豆腐 卵・牛乳	米 パウムクーヘン	長ねぎ・にんにく もやし・人参 豆苗	パウムクーヘン 牛乳	605 532	22.8 20.0
16(土)	パン	すき焼き丼・フルーツ キャベツのおかか和え さつま芋と人参の味噌汁	豚小間肉 かつお節	米 さつま芋	玉ねぎ・白滝 キャベツ・人参 えのき	クリームパン 麦茶	592 509	23.1 20.1
18(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き・ブチマト いんげんの胡麻和え・フルーツ さつま芋と大根の味噌汁	鶏もも肉 牛乳	米 さつま芋	いんげん・人参 大根・しめじ ブチマト	おせんべい 牛乳	625 512	22.3 20.5
19(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・シュウマイ たたききゅうりの和え物 青梗菜と豆腐のスープ・フルーツ	豚挽き肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 きな粉蒸しパン	玉ねぎ きゅうり 青梗菜・人参	シュウマイ 牛乳	574 520	20.5 18.4
20(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・カレーの煮つけ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と人参の味噌汁	カレー かつお節 牛乳	米 じゃが芋	ブロッコリー コーン・人参 水菜	ピザトースト 牛乳	588 525	26.1 23.8
<4オクッキング>								
<乳児ピクニック>								
21(木)	さつま芋	親子丼・フルーツ きゅうりとしらすの酢の物 かぶとほうれん草の味噌汁	鶏もも肉 卵・牛乳	米 かぼちゃホットケーキ	玉ねぎ・三つ葉 きゅうり・人参 かぶ・ほうれん草	かぼちゃホットケーキ 牛乳	575 511	23.3 21.0
<5オクッキング>								
22(金)	かぼちゃ	胡麻パン・タンドリーチキン そら豆のホクホクサラダ ミックススープ・フルーツ	鶏もも肉 ヨーグルト	胡麻パン じゃが芋	にんにく・生姜 そら豆・人参 しいたけ・ほうれん草	チャーハン 麦茶	577 517	23.6 21.5
23(土)	パン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー	スパゲッティ あんパン	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・コーン マッシュルーム・人参	あんパン 麦茶	619 519	17.0 15.4
25(月)	さつま芋	胚芽入りご飯・回鍋肉 ブロッコリーのナムル 中華スープ・フルーツ	豚小間肉	米 焼きそば	キャベツ・ピーマン ブロッコリー・人参 もやし・青梗菜	おせんべい 麦茶	594 521	22.2 20.4
26(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・麩と人参のすまし汁 豆腐ハンバーグの春野菜あんかけ ほうれん草としらすの和え物・フルーツ	鶏ひき肉 木綿豆腐 しらす	米 ツナサンド	人参・アスパラガス 玉ねぎ・筍 ほうれん草	おせんべい 牛乳	594 527	26.9 24.2
<誕生会>								
28(木)	かぼちゃ	サンドパン(乳児:バターロール) カレーの香草フライ・シーザーサラダ ミネストローネ・フルーツ	カレー 卵・白インゲン豆 カッターチーズ	パン・マカロニ マヨネーズ ケーキ	レタス・きゅうり 水菜・パセリ 玉ねぎ・人参・セロリ	ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	599 514	22.8 19.9
29(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き キャベツとコーンのサラダ かぼちゃとしめじの味噌汁・フルーツ	豚肩ロース 卵	米 バナナケーキ	人参・いんげん キャベツ・しめじ きゅうり・かぼちゃ	バナナケーキ 麦茶	599 535	19.8 19.2
30(土)	パン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋	玉ねぎ・人参 キャベツ・セロリ きゅうり	おせんべい 麦茶	603 541	16.4 16.2

\* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\* ★印は手作りおやつです。