



# 5 月 献 立 表



日 曜	献 立 名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄 養 価	補食 (18:30~)	
		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	調味料	午後おやつ			
01	わかめご飯 さばの味噌煮 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	りんご	米、パンネ、 麦、砂糖、オ リーブ油、ごま	牛乳、さば、豆 腐、みそ、ペ ーコン、さば、さ ば	りんご、ほうれ ん草、トマト 缶、玉ねぎ、も やし、なめこ、 にんじん	ケチャップ、 酒、しょうゆ、 食塩、パセリ粉	牛乳 パンネトマトソース 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.6 g カルシウム 308 mg	今川焼
02	ご飯 チーズインハンバーグ 人参グラッセ スープ(玉葱・セロリ)	パイナップル	米、チョコレート、 油、マヨネ ーズ、砂糖、 パン粉、春巻の 皮、バター、小 麦粉	牛乳、豚肉、 卵、チーズ	玉ねぎ、パイ ナップル、フ ロッコリー、に んじん、バナ ナ、セロリ	ケチャップ、 ソース、しょう ゆ、コンソメ、 食塩、パセリ 粉、ナツメグ、 こしょう	牛乳 ★かぶとパイ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 26.3 g カルシウム 341 mg	大学芋
06	豚肉の甘辛丼 野菜と鶏肉の中華和え スープ(コーン・青菜) りんご		じゃがいも、 米、マヨネ ーズ、油、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、鶏 肉、みそ	りんご、キャベ ツ、とうもろこ し、きゅうり、 ほうれん草、ね ぎ、にんじん	しょうゆ、酢、 酒、食塩、コン ソメ	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 30.8 g カルシウム 262 mg	焼きおにぎり
08	セサミパン パンブキンシチュー キャベツとしめじのじゃこ炒め キウイフルーツ		小麦粉、米、 じゃがいも、砂 糖、ごま、オ リーブ油、油、 小麦粉、ごま/ いり	鶏肉、牛乳、油 揚げ、ちりめん じゃこ、卵	キャベツ、玉ね ぎ、キウイフ ルーツ、かぼ ちや、しめじ、 ピーマン	麦茶、しょう ゆ、食塩、こ しょう	牛乳 たぬきつねおにぎり 麦茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 281 mg	プチ肉まん
09	ご飯 松風焼き 三色和え 味噌汁(大根・油揚げ・青菜)	パイナップル	米、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、 卵、みそ、高野 豆腐、油揚げ	パイナップル、 きゅうり、大 根、ほうれん 草、にんじん、 玉ねぎ	しょうゆ、酢、 食塩	牛乳 サターアングギー 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 340 mg	スイートパンブキン
10	ゆかりご飯 かじきの味噌チーズ焼き シルバーサラダ すまし汁(かまぼこ・みつば)	りんご	米、マヨネ ーズ、春雨、油	牛乳、かじき、 かまぼこ、チ ーズ、みそ、卵、 かじき、かじき	りんご、きゅう り、パイナップ ル、もも、みつ ば、にんじん	酒、しょうゆ、 食塩	牛乳 フルーツデニッシュ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.8 g カルシウム 336 mg	チーズドック
11	あんかけ焼きそば セロリと鶏肉のごま味噌和え 豆苗入り卵スープ バナナ		焼そばめん、小 麦粉、片栗粉、 砂糖、ごま油、 油、ごま、ごま	牛乳、豚肉、 卵、鶏肉、かま ぼこ、えび、み そ	バナナ、玉ね ぎ、キャベツ、 セロリ、きゅう り、豆苗、れん こん	しょうゆ、めん つゆ、酢、食 塩、コンソメ	牛乳 れんこんチヂミ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 313 mg	ゆかりおにぎり
12	小江戸カレー ココロサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) キウイフルーツ		米、さつまい も、砂糖、せん べい、油	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、キウ イフルーツ、に んじん、りんご ジュース、も も、みかん	麦茶、カレー ウ、酢、食塩、 コンソメ、こ しょう	牛乳 きらきらゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.9 g カルシウム 192 mg	今川焼
13	肉うどん 酢の物 バナナ		うどん、マカロ ニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、 卵、きな粉、し らす	バナナ、玉ね ぎ、きゅうり、 ほうれん草、ね ぎ、わかめ	しょうゆ、みり ん、酢	牛乳 マカロニのきな粉かけ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 283 mg	スイートポテト
15	和風スパゲティー ミモザサラダ スープ(えのき茸・青菜) キウイフルーツ		スパゲティー、 マヨネーズ、小 麦粉、大和い も、油	豚肉、卵、ペ ーコン、えび、か つお節	キャベツ、キウ イフルーツ、に んじん、きゅう り、ほうれん 草、えのき茸	麦茶、しょう ゆ、ソース、食 塩、コンソメ、 こしょう	牛乳 洋風お好み焼き 麦茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.5 g カルシウム 204 mg	スイートパンブキン
16	納豆ご飯 白身魚のフライ 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(大根・わかめ)	パイナップル	米、ホットケ ーキ粉、パン粉、 油、砂糖、小麦 粉、ごま、粉糖	牛乳、メルル ーサ、納豆、卵、 生クリーム、 ヨーグルト、油 揚げ、みそ、メ ルルーサ、メル	もも、パイナッ プル、大根、も やし、にんじ ん、きゅうり、 ピーマン	しょうゆ、ソー ス、食塩、パセ リ粉、こしょう	牛乳 黄桃クラフティー 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 23.8 g カルシウム 346 mg	焼きおにぎり
17	野菜パン(さつまいも) スキムオムレツ風 切り干し大根とツナの和え物 コーンスープ	りんご	米、じゃがい も、バター、 油、ごま油、ご ま、砂糖	卵、牛乳、豚 肉、ツナ、ペ ーコン、生クリ ーム、チーズ、 脱脂粉乳	りんご、玉ね ぎ、とうもろこ し、きゅうり、 ねぎ、にんじ ん、切干大根	麦茶、しょう ゆ、食塩、コン ソメ、パセリ 粉、こしょう、 こしょう	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 279 mg	ポップコーン
18	ピビンパ 菜果サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) キウイフルーツ		米、じゃがい も、さつまい も、砂糖、油、 ごま油、ごま	豚肉、みそ	キャベツ、キウ イフルーツ、も やし、ほうれん 草、れんこん、 きゅうり	麦茶、しょう ゆ、酢、食塩	牛乳 野菜チップス 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 178 mg	今川焼
19	えびのドリア ちりめんサラダ ミネストローネ メロン		米、バター、小 麦粉、マカロ ニ、油、オリ ーブ油、メーブル シロップ	牛乳、えび、 チョコホイップ クリーム、ペ ーコン、ちりめん じゃこ、チ ーズ、ホイップク	メロン、玉ね ぎ、大根、いち ご、きゅうり、 キャベツ、バナ ナ、にんじん	ケチャップ、 酢、食塩、コン ソメ、パセリ 粉、こしょう	牛乳 クレープ 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 35.7 g カルシウム 390 mg	プチ肉まん
20	味噌バターコーン豚丼 お浸し(青菜) スープ(もやし・葱) りんご		米、小麦粉、砂 糖、バター、油	牛乳、豚肉、み そ、かつお節	りんご、ほうれ ん草、とうもろ こし、もやし、 ねぎ、ブルーベ リージャム	みりん、酒、 しょうゆ、コン ソメ、食塩、こ しょう	牛乳 ブルーベリー蒸しパン 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 291 mg	チーズドック

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価	補食 (18:30~)	
		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	調味料	午後おやつ			
22	ふりかけご飯 鶏肉のごま照り焼き ツナ醤油サラダ 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	ぶどう	米、小麦粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、ツナ、卵、みそ	ぶどう、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん	めんつゆ、ふりかけ、しょうゆ、食塩	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 789 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 38.4 g カルシウム 338 mg	スイートポテト
23	静岡風親子丼 パンサンスー すまし汁(麩・わかめ) キウイフルーツ		米、小麦粉、バター、粉糖、春雨、砂糖、麩、油、ごま油	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 わくわくクッキー 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 259 mg	プチ肉まん
24	海鮮塩うどん さつま芋サラダ スティックチーズ バナナ		うどん、米、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	卵、えび、チーズ、鮭、ベーコン、あさり、いか	バナナ、もやし、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	麦茶、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 鮭と卵の洋風混ぜご飯 乳児：小魚 幼児：するめ、麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 238 mg	チーズバーガー
25	ジャム&バターサンド ポークビーンズ 白菜サラダ 牛乳	りんご	食パン、そうめん、油、バター、砂糖	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、トマト缶、りんご、白菜、みかん、きゅうり、にんじん	麦茶、しょうゆ、ケチャップ、ソース、酢、みりん、食塩、コンソメ、パセリ粉、こ	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.7 g カルシウム 313 mg	焼きおにぎり
26	ご飯 ピーマンの肉づめ 野菜の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	パイナップル	米、クラッカー、砂糖、パン粉、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、卵、油揚げ、みそ	パイナップル、バナナ、みかん、きゅうり、キャベツ、パイナップル	ケチャップ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 フルーツポンチ リッツ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.0 g カルシウム 356 mg	チーズドック
27	ナポリタン フレンチサラダ スープ(ピーマン・えのき茸) キウイフルーツ		スパゲティ、米、油、ごま	ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、えのき茸	麦茶、ケチャップ、ソース、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 193 mg	スイートパンプキン
29	みそラーメン 鶏肉とキャベツのバンバンジー スティックチーズ バナナ		中華めん、食パン、バター、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム、なると、チーズ、チーズ、みそ	バナナ、キャベツ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.7 g カルシウム 427 mg	焼きおにぎり
30	しらすご飯 肉じゃが カニサラダ 味噌汁(麩・玉葱)	ぶどう	じゃがいも、米、しらたき、せんべい、油、砂糖、砂糖、麩、片栗粉、ごま	あんこ、豚肉、かに、みそ、しらす	ぶどう、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	麦茶、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳 水ようかん せんべい 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 202 mg	プチ肉まん
31	ご飯 ★タンドリーサーモン ほうれん草の醤油フレンチ すまし汁(豆腐・わかめ)	メロン	米、コーンフレーク、マシュマロ、バター、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、豆腐、ヨーグルト、しらす、鮭、鮭	メロン、ほうれん草、玉ねぎ、わかめ、ニンニク	しょうゆ、パセリ粉、酢、食塩、カレー粉	牛乳 マシュマロフレーク 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.8 g カルシウム 339 mg	パンネ

★印は新しいメニューです。

●0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きま

●印は手作りの補食を提供する日です。

●19日は誕生会です。

●30日の肉じゃがに入るグリーンピースはうさぎぐみが豆とりをします。

都合により一部変更する場合があります。



1ヶ月平均栄養価

エネルギー 521kcal

たんぱく質 21g

脂質 19g

塩分 2.6g

