



5月のこんだて

日	曜日	15時のおやつ (3歳未満児)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
1	木	牛乳	きつねうどん ぎせい豆腐 茹でブロッコリー 果物	ゆでうどん 三温糖 調合油 さつまいも	油揚げ 鶏卵 なると 削り節 木綿豆腐 鶏ひき肉	ほうれんそう 長ねぎ ブロッコリー にんじん 生しいたけ くだもの	フライド おさつ 牛乳	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 20.9g 脂 質 20.4g	586 Kcal 24.6g 24.6g
2	金	豆乳	ピラフ 白身魚のピカタ コールスロー ミニトマト もやしとにんじんのスープ	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 三温糖 有塩バター	カレイ 鶏卵 ベーコン	キャベツ にんじん レモン果汁 たまねぎ ミニトマト もやし	こいのぼり クレープ 牛乳	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 22.2g 脂 質 21.3g	620Kcal 24.2g 22.5g
7 21	水	牛乳	マーボー豆腐丼 中華サラダ わかめとコーンのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ふたひき肉 淡色辛みそ パルメザンチーズ	長ねぎ にら にんじん きゅうり キャベツ くだもの	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 15.6g	547 Kcal 20.5g 15.7g
8 22	木	豆乳	ご飯 さばの竜田揚げ れんこんの金平 えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 いりごま 親世ふ	さば 削り節 ふたもも かつお節	こねぎ れんこん にんじん さやいんげん えのきたけ くだもの	焼きうどん 牛乳	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 18.2g	569 Kcal 21.2g 18.7g
9	金	牛乳	グリーンピースご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 切り干し大根のサラダ かぶと油揚げの味噌汁 果物	精白米 マヨネーズ コーンフレーク 調合油 いりごま 三温糖	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ 調整豆乳 ゼラチン きな粉	グリーンピース にんじん にんにく 切り干しだいこん きゅうり くだもの	豆乳きなこ プリン おせんべい	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 17.7g	560 Kcal 20.2g 17.5g
23	金	牛乳	二色おにぎり 鶏肉の唐揚げ&ポテト 厚焼卵 ゆで野菜(大根&人参&ブロッコリー) 野菜ジュース(幼児) 野菜スープ(乳児)	精白米 いりごま 片栗粉 調合油 フライドポテト 三温糖	塩ざけ 若鶏もも 鶏卵	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー だいこん	厚切り シュガートースト 牛乳	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 18.2g	596 Kcal 18.5g 18.9g
10 24	土	豆乳	チャーハン ナムル 中華スープ ヨーグルト	精白米 調合油 ごま油 三温糖 ホットケーキミックス 無塩バター	鶏卵 焼き豚 なると	長ねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん 生しいたけ ブルーベリージャム	ブルーベリー マフィン 牛乳	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 18.5g	584 Kcal 20.2g 19.0g
12 26	月	豆乳	三色丼 マカロニサラダ ミニトマト 大根と厚揚げの味噌汁	精白米 押麦 三温糖 いりごま マカロニ マヨネーズ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム 生揚げ 淡色辛みそ さくらえび素干し	ほうれんそう きゅうり にんじん ミニトマト だいこん 長ねぎ	お好み焼き 牛乳	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 19.0g	577 Kcal 22.6g 20.1g
13 27	火	牛乳	ロールパン ポークチャップ 粉ふき芋 コーンポタージュ 果物	ロールパン 有塩バター 調合油 三温糖 じゃがいも	ふたロース プロセスチーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 あおのり くだもの	かっぱ巻き 麦茶	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 19.5g	574 Kcal 21.1g 20.5g
14 28	水	豆乳	玄米ご飯 かじきのソテーバーベキュソース ブロッコリーのドレッシングサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 ミニゼリー	精白米 玄米 薄力粉 調合油 三温糖 ゼリー	めかじき ロースハム はんぺん 削り節 絹ごし豆腐 鶏卵	たまねぎ りんご トマトケチャップ ブロッコリー 黄ピーマン 糸みつば	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 15.3g	543 Kcal 20.4g 15.5g



日	曜日	15時のおやつ (3歳未満児)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
15 29	木	牛乳	ラーメン 春巻き もやしのナムル 果物	中華めん ごま油 春巻きの皮 薄力粉 緑豆はるさめ 三温糖	焼き豚 鶏卵 なると ふたひき肉 油揚げ	ほうれんそう 長ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ くだもの	ひじき むすび 麦茶	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 11.6g	544 Kcal 18.9g 10.7g
16 30	金	豆乳	ご飯 さわらのごまみそ焼き 大根の和風マヨサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 三温糖 いりごま マヨネーズ コッペパン ソフトマーガリン	さわら 淡色辛みそ まぐろ油漬 木綿豆腐 つぶしあん	だいこん きゅうり にんじん コーン缶 なめこ 長ねぎ	コッペパン (あん&マーガリン) 牛乳	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 17.4g	543 Kcal 22.2g 18.1g
17 31	土	牛乳	味噌焼肉丼 もやしと竹輪のおかかあえ チンゲン菜とコーンのスープ 果物	精白米 押麦 ごま油 食パン ソフトマーガリン 三温糖	ふたロース 淡色辛みそ 焼き竹輪 かつお節 きな粉	にんじん たまねぎ こねぎ りょくとうもやし きゅうり くだもの	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 16.4g	554 Kcal 20.4g 17.1g
19	月	牛乳	カレーピラフ パンプキンサラダ 白菜と人参のスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ 薄力粉 グラニュー糖	鶏ひき肉 ロースハム 鶏卵	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム かぼちゃ くだもの	マドレーヌ 牛乳	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 14.2g 脂 質 21.1g	581 Kcal 14.4g 22.6g
20	火	豆乳	セルフてりやきバーガー (ハンズパン 照り焼きハンバーグ きゅうり) ローストポテト 茹でブロッコリー かぶとしめじのクリームスープ	コッペパン ソフトマーガリン 調合油 パン粉 三温糖 じゃがいも	ふたひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 しらす干し	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー かぶ ぶなしめじ	ヨーグルト せんべい	エネルギー 542Kcal たんぱく質 22.8g 脂 質 20.8g	584 Kcal 23.6g 21.6g

※材料の都合により、変更することがあります。

5月の旬の食材

アスパラガス たけのこ ごぼう グリーンピース

さやえんどう いちご メロン かつお あじ



バランスのよい食事を ～一汁三菜のすすめ～

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかつ3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これらの行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいですね。

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	512kcal	550kcal	570kcal
たんぱく質	17.3g	20.5g	20.6g	21.6g
脂質	14.4g	18.5g	17.1g	19.1g