



平成 30 年 5 月分 給食予定献立表



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー タンパク質		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー タンパク質	
					脂質	塩分						脂質	塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (火)	こいのぼり パン	★こどもの日献立★ エビフライ ポテトサラダ コーンスープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	麦茶 かしわ餅 (乳児はカステラ)	609 29.5 20.4 1.7		21 (月)	ご飯	鶏のさっぱり煮 キャベツのしらす和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	643 30 21.9 2.4	
2 (水)	めん	うどん 天ぷら 果物 きゅうりの酢の物	牛乳	麦茶 おにぎり	604 21.9 10.4 2.5		22 (火)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	リンゴジュース	牛乳 コーントースト	607 27.2 20.7 2.3	
7 (月)	ご飯	三色丼 ブロッコリーマヨネーズ焼き 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ジャムサンド	604 21.9 10.4 3.7		23 (水)	ご飯	★親子遠足★(給食は乳児のみ) 親子煮 わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	ぶどうジュース かし ミニカップゼリー	618 20 6 2.4	
8 (火)	ご飯	マーメイドチキン 小松菜サラダ 卵のスープ	牛乳	牛乳 スコーン	605 28.2 16.6 1.6		24 (木)	ふりかけ ご飯	鮭の塩焼き 白菜とツナの煮びたし 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 マシュマロ	614 24.8 22.9 2.9	
9 (水)	ゆかり ご飯	茹で豚の中華風 うずら豆煮物 わかめスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 麩ラスク	637 22 14.2 1.9		25 (金)	食パン	★誕生会献立★ サンドイッチバイキング 鶏のから揚げ いかくんサラダ 野菜スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ケーキ	616 31.5 13.5 2.8	
10 (木)	ご飯	ぶりの照り焼き 切干大根煮物 味噌汁 果物	牛乳	ジョア ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	605 32.7 13.7 2.8		26 (土)	めん	きつねうどん 青菜とベーコン炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	622 19.4 15.7 1.9	
11 (金)	ご飯	キャベツメンチカツ ひじきの煮物 味噌汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	608 21.2 22.9 2.1		28 (月)	ご飯	豚肉キャベツ味噌炒め フルーツ入り甘酢和え 中華卵スープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 せんべい あたりめ	613 26.7 12.4 2.4	
12 (土)	めん	★卒園児交流会★ ラーメン フルーツポンチ	牛乳	牛乳 かし	611 21.6 11 2.3		29 (火)	ご飯 ☆	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 プリンアラモード	653 20.4 22.3 3.5	
14 (月)	ご飯	鮭のグリーンマヨネーズ焼き 肉じゃが 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 ドーナツ	613 31.9 15.3 2.5		30 (水)	ご飯	カジキのスティック もやしのサラダ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 じゃがバター	664 28.8 18.1 1.8	
15 (火)	ご飯	シュウマイ ごぼうサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	麦茶 白玉きな粉	612 16 21.2 3.3		31 (木)	ご飯	ビビンバ キャベツとかにかまのごま酢 豆腐スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン	627 28 15.5 2.8	
16 (水)	めん	ミートソース ベーコンサラダ わかめスープ 果物	牛乳	牛乳 じゃこトースト	612 22.1 14.2 1.9		3歳児以上 カロリー(623kcal) たんぱく質(24.9g) 脂肪(17.3g) カルシウム(266g) 鉄(3.1mg) 食物繊維(4.9g) 塩分相当量(2.5mg) 3歳児未満 カロリー(526kcal) たんぱく質(20.5g) 脂肪(14.4g) カルシウム(227mg) 鉄(2.6mg) 食物繊維(4.0g) 塩分相当量(2.0g)						
17 (木)	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 みかんゼリー せんべい	625 22.1 14.2 1.9		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
18 (金)	夕焼け ご飯	鶏レバー甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	684 22.7 23.9 3.2		<p>★おにぎりレシピ募集中！★</p> <p>お家でよく作るおにぎりのレシピを募集します。記入後、キリトリ線で切って、玄関のレシピボックスへ入れてね！ 例：具材は〇〇が好き、〇〇と〇〇は一緒に握ると相性がいい、など</p>						
19 (土)	パン	サンドイッチ(ジャム・卵) ブロッコリーおかか和え コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	630 23.5 25.7 1.9								

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。

★おにぎりレシピ募集中！★
お家でよく作るおにぎりのレシピを募集します。記入後、キリトリ線で切って、玄関のレシピボックスへ入れてね！
例：具材は〇〇が好き、〇〇と〇〇は一緒に握ると相性がいい、など