



5月の目標:好き嫌いを減らそう

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。
 ※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食					ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たけのこの金平 けんちん汁 グレープフルーツ	こいのぼりご飯 鰯の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麩のすまし汁 りんご	麻婆豆腐丼 中華ナムル えのきとコーンの中華スープ バナナ
					南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	 ちまき 小魚 麦茶	メロンパン風トースト 牛乳
					エネルギー 509 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭質量計 68.0 g 炭差引法 74.0 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.1 g 炭質量計 76.7 g 炭差引法 86.1 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 22.5 g 炭質量計 84.1 g 炭差引法 91.1 g 有機酸 0.8 g
昼食	4 五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	5 そぼろ丼 切干大根のサラダ 若布と豆腐の味噌汁 オレンジ	6 わかめおにぎり 鶏のから揚げ カラフルピクルス 野菜ジュース フルーツゼリー	7 納豆卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 小町麩と若布の味噌汁 りんご あんぱん 麦茶	8 ボークカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ グレープフルーツ	9 ご飯 鰯フライ 千切り野菜～胡麻ドレッシング～ スナッペンエンドウと人参の味噌汁 バナナ	10 ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 ヨーグルト
	3時 チーズおかかおにぎり 麦茶	お麩ラスク 牛乳	ホットケーキ 牛乳		レモンケーキ 麦茶	こぎつねご飯 小魚 麦茶	チーズおかかおにぎり 牛乳
	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.7 g 炭質量計 63.8 g 炭差引法 68.1 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.0 g 炭質量計 59.0 g 炭差引法 70.3 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 19.5 g 炭質量計 72.3 g 炭差引法 78.7 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.5 g 炭質量計 88.8 g 炭差引法 96.0 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.2 g 炭質量計 75.0 g 炭差引法 82.0 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 548 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.1 g 炭質量計 88.8 g 炭差引法 96.1 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.2 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 85.9 g 有機酸 1.0 g
昼食	11 ご飯 鯉の塩焼き ほうれん草のおかか和え 人参と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー マカロニきな粉 牛乳	12 ご飯 ひじきのつくね焼き 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	13 胚芽ご飯 カレーの煮つけ フロッコリーのおかか和え 新ごぼうとしめじの味噌汁 ヨーグルト	14 きのこベーコンのスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ りんご	15 ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 茄子と絹さやの味噌汁 フルーツゼリー	16 ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	17 ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え 大根と長葱のすまし汁 バナナ
	3時 焼き鯖のお茶漬け 麦茶		あんこバナナパイ 牛乳	五目チャーハン 小魚 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.6 g 炭質量計 63.3 g 炭差引法 69.9 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 7.7 g 炭質量計 71.4 g 炭差引法 77.2 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 11.7 g 炭質量計 62.5 g 炭差引法 68.7 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 26.0 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 81.2 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.0 g 炭質量計 60.2 g 炭差引法 62.0 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.7 g 炭質量計 85.5 g 炭差引法 92.0 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.2 g 炭質量計 77.9 g 炭差引法 84.0 g 有機酸 0.6 g
昼食	18 五目うどん 胡瓜と大根の塩昆布和え さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	19 ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き たけのこの金平 けんちん汁 グレープフルーツ	20 麦ごはん たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやしの中華和え 中華風コンソメスープ オレンジ	21 納豆卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 切干大根と若布の味噌汁 りんご	22 ボークカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ グレープフルーツ	23 彩りピラフ ハンバーグ 新じゃが芋とアスパラガスのサラ 野菜たっぷりコンソメスープ カルピスゼリー	24 ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 ヨーグルト
	3時 チーズおかかおにぎり 麦茶	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳	天むす風おにぎり 小魚 麦茶	あんぱん 麦茶	レモンケーキ 麦茶	フルーツサンド ヨーグルトドリンク	チーズおかかおにぎり 牛乳
	エネルギー 396 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.7 g 炭質量計 63.8 g 炭差引法 68.1 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 炭質量計 68.0 g 炭差引法 74.0 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 11.2 g 炭質量計 67.0 g 炭差引法 72.9 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.5 g 炭質量計 88.4 g 炭差引法 97.3 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 17.3 g 炭質量計 70.5 g 炭差引法 77.0 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 13.7 g 炭質量計 79.4 g 炭差引法 84.9 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 561 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.2 g 炭質量計 81.1 g 炭差引法 85.9 g 有機酸 1.0 g
昼食	25 ご飯 鯉の塩焼き ほうれん草のおかか和え 人参と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー マカロニきな粉 牛乳	26 ご飯 ひじきのつくね焼き 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	27 胚芽ご飯 カレーの煮つけ フロッコリーのおかか和え 新ごぼうとしめじの味噌汁 ヨーグルト	28 きのこベーコンのスパゲティ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ りんご	29 ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め キャベツの海苔和え 茄子と絹さやの味噌汁 フルーツゼリー	30 ご飯 肉じゃが ほうれん草のお浸し 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	31 ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え 大根と長葱のすまし汁 バナナ
	3時 焼き鯖のお茶漬け 麦茶		あんこバナナパイ 牛乳	五目チャーハン 小魚 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 10.6 g 炭質量計 63.3 g 炭差引法 69.9 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.7 g 炭質量計 70.4 g 炭差引法 76.0 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 炭質量計 62.3 g 炭差引法 68.5 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 26.0 g 炭質量計 76.0 g 炭差引法 81.2 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 555 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.0 g 炭質量計 60.2 g 炭差引法 62.0 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 647 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.7 g 炭質量計 85.5 g 炭差引法 92.0 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.2 g 炭質量計 77.9 g 炭差引法 84.0 g 有機酸 0.6 g