

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 29 土	あんかけうどん（1・29日） けんちんうどん（15日） 鶏とキャベツの味噌炒め スナップえんどうおかか和え くだもの	干しうどん 油あげ だけのこ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 チンゲンサイ（1・29日）/干しうどん 油あげ 大根 にんじん しめじ ねぎ ごぼう なたね油 しょうゆ 酒 食塩 チンゲンサイ（15日）/鶏肉 キャベツ にんじん ねぎ ビーマン しょうが ニンニク みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/スナップえんどう しょうゆ かつお節 つまかかん/白米 鮭 食塩 酒 あおりの 焼のり/チーズ/バナナ/麦茶	さけのおにぎり チーズ くだもの 麦茶	お菓子 くだもの 麦茶
06 木	ふわふわ親子丼 もやし海苔酢和え アスパラ炒め のっぺい汁	白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 片栗粉 グリンピース/もやし きゅうりにんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/グリーンアスパラガス 食塩 なたね油/さといも だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 食塩 片栗粉/ヨーグルト みかん バナナ/白米 みそ みりん 三温糖 しょうゆ なたね油/麦茶	フルーツヨーグルト 五平もち 麦茶	ジャーマンポテト くだもの 麦茶
07 21 金	ごはん かじきのねぎみそ焼き ブロッコリーサラダ マーボー春雨 厚揚げのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち アマランサス/かじき 酒 食塩 ねぎ 米みそ 本みりん しょうゆ なたね油/ブロッコリー きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/はるさめ もやし にんじん ねぎ ぶた肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/生揚げ キャベツ たまねぎ みそ/小麦粉 片栗粉/砂糖 なたね油 あずき 三温糖/にぼし グレープフルーツ/牛乳	手づくりあんまん いりこ くだもの 牛乳	しらすチャーハン くだもの 麦茶
08 22 土	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまツナサラダ ひじきの煮物 根菜みそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鶏肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/キャベツ こまつな にんじん ツナ しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/だいこん ねぎ ごぼう にんじん みそ/じゃがいも たまねぎ バター 食塩 チーズ/干しぶどう/バナナ/牛乳	じゃが芋チーズ焼き レーズン くだもの 牛乳	チャウダー くだもの 麦茶
10 24 月	ビーンズカレーライス きゅうりぼたてサラダ バークドパンプキン かき玉汁	白米 胚芽米 ぶた肉 だいす ひよこまめ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/きゅうり わかめ ほたて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/かぼちゃ オリブ油 食塩/卵 干しいたけ ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/せんべい マカロニ なたね油 食塩 /りんご/牛乳	塩せんべい 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
11 25 火	黒米ごはん さけの香味焼き カリフラワーマリネ 切干大根と麩の煮物 豆腐とひのりみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/さけ 酒 食塩 米みそ 白ごま しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 なたね油/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/木綿豆腐 たまねぎ ぶりのり みそ ほうれんそう/ウインナー ホットケーキ粉 牛乳 なたね油/干しぶどう/いちご/牛乳	アメリカンドッグ レーズン くだもの 牛乳	ボンセン くだもの 麦茶
12 26 水	丸パン たまぼてグラタン きゃべつアスパラサラダ れんこん塩炒め コンスープ	丸パン じゃがいも ベーコン たまねぎ 卵 しめじ 食塩 なたね油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/キャベツ 黄ピーマン にんじん グリーンアスパラガス 食塩 りんご酢 なたね油/れんこん 食塩 なたね油/クリームコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/白米 炊き込みわかめ 焼のり/にぼし 水あめ 水、しょうゆ 白ごま/バナナ/麦茶	わかめおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	メープルラスク くだもの 麦茶
13 27 木	ごはん じゃこのかき揚げ 春雨サラダ 小松菜の納豆和え かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/しらす干し たまねぎ にんじん スナップえんどう そらまめ あおりのり 小麦粉 なたね油/はるさめ キャベツ にんじん きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう こまつな しょうゆ かつお節/かぶ たまねぎ みそ かつ葉/さつまいも 三温糖 生クリーム/ウエハース /河内晩柑/牛乳	スイートポテト ウエハース くだもの 牛乳	ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶
14 28 金	グリーンピースごはん 鶏肉と根菜のごまみそ煮 いんげんおかか和え 車麩のかつ きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/グリーンピース 食塩 酒/とり肉 ごぼう なたね油 だいこん にんじん さといも れんこん 干しいたけ みそ 砂糖 本みりん しょうゆ 白ごま/いんげん しょうゆ かつお節/麩 しょうゆ 三温糖 だし汁 小麦粉 なたね油/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/食パン 生クリーム ヨーグルト 三温糖 みかん バナナ/そらまめ 食塩/りんご/牛乳	フルーツサンド そら豆 くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
17 31 月	ごはん あじフライ フレンチサラダ マカロニサラダ じゃが芋なめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/あじ(かれい0.1歳) 食塩 しょうが 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/マカロニ きゅうりにんじん ベーコン 食塩 ノンエッグマヨネーズ/じゃがいも たまねぎ なめこ わかめ みそ こまつな/ス/グティ たまねぎ ビーマン にんじん しめじ しいたけ えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ/チーズ/オレング/麦茶	和風きのこスパ グティ チーズ くだもの 麦茶	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
18 火	ごはん 高野豆腐チャンプルー きゅうりの変わり漬け かぼちゃの煮物 おふのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん わかめ ごま油 卵 食塩 なたね油 こまつな/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ もやし みそ こまつな/食パン バター 粉チーズ/にぼし/バナナ/牛乳	チーズラスク いりこ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
19 水	ごはん 魚のすり身信田巻き 切干若布ツナサラダ エリンギ磯辺揚げ なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/白身魚すり身 しょうが とうふ さつまいも みそ 本みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油 油あげ/切り干しだいこん ほうれんそう わかめ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩 あおりのり/なす たまねぎ みそ こまつな/ヨーグルト みかん バナナ/白米 しょうゆ 塩 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト 菜飯おにぎり 麦茶	ピザトースト くだもの 麦茶
20 木	(お楽しみ給食) 中華おこわ 春巻き 三色塩ナムル 花人参 じゃが芋みそ炒め わかめスープ	胚芽米 もち米 ほたて貝柱 たけのこ にんじん 干しいたけ しめじ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/とり肉 しょうが ニンニク なたね油 はるさめ しいたけ もやし 食塩 ごま油 三温糖 春巻の皮/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/にんじん 食塩 砂糖 じゃがいも ねぎ 赤ピーマン みそ なたね油/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/卵 卵黄 牛乳 生クリーム 砂糖、グラニュー糖 生クリーム いちご/メロン/麦茶	手作り焼プリン メロン 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、いちご、河内晩柑、デコボン、はっさく、清美オレンジ りんご、メロン、バナナなどを使用し5月の平均栄養量（幼児）  
エネルギーKcal 564Kcal  
たんぱく質20.4g 脂質17.7g  
食塩1.9g