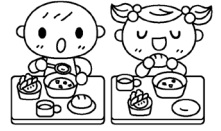




# 5月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。  
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4
未満児朝おやつ			牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース		
昼食			麦ごはん 牛肉の柳川煮 かまぼこの清汁	雑穀ごはん 魚のチーズピカタ ひじきのマリネ キャベツとパプリカのスープ		
3時のおやつ			あんまん 牛乳・いりこ	ホットケーキ 牛乳・いりこ		
摂取カロリー			497・538kcal	508・542kcal		
ひとくちメモ	牛肉の柳川煮…福岡県の郷土料理で、一般的にごぼうをいれて卵でとじ甘辛く煮た料理です。ごぼうはお腹の調子を整え、牛肉には疲労回復効果があります。疲れが出てくる時期なのでたくさん食べてほしいです。					
日にち	6	7	8	9	10	11
未満児朝おやつ		スキムミルク・せんべい	牛乳・オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食		もちきびごはん じゃが麻婆 わかめスープ	麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 じゃがいものみそ汁	雑穀ごはん 白身魚のチマヨリ焼 にんじんのコールスロー風 卵とわかめの清汁	もちきびごはん 鶏のごま焼き ブロッコリーと人参のおかか和え コーンスープ	ちゃんぽん ヨーグルト
3時のおやつ		ラップおにぎり 豆乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	米粉の甘納豆ケーキ 牛乳・いりこ	チーズクッキー 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		470・512kcal	501・544kcal	516・531kcal	533・575kcal	503・531kcal
ひとくちメモ	にんじんのコールスロー風…レーズンやコーンが入った甘めの味付けで食べやすく、子どもにも人気のある献立です。					
日にち	13	14	15	16	17	18
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚のチマヨリ焼 もやしと人参の和え物 豆腐と野菜の清汁	雑穀ごはん チキンクリームシチュー じゃこサラダ	もちきびごはん 牛肉とコーンのソテー ポテトサラダ えのきの清汁	★お誕生会★ ピースご飯 オムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ フルーツカクテル	麦ごはん 魚のみそ煮 切干だいこんの煮付 卵とトマトのかき玉汁	きつねうどん バナナ
3時のおやつ	りんごヨーグルトケーキ 牛乳・いりこ	みそ万十 豆乳・いりこ	黒糖豆乳ゼリー・クラッカー 牛乳・いりこ	柏餅風蒸しパン 牛乳・いりこ	おからマフィン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	546・554kcal	527・546kcal	534・577kcal	594・643kcal	525・575kcal	441・469kcal
ひとくちメモ	お誕生会…春に旬の食材をたくさんとりいれました。おやつは中にあんこの入った抹茶風味の蒸しパンです。					
日にち	20	21	22	23	24	25
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	
昼食	雑穀ごはん 魚の香味焼き 塩昆布炒め 洋風みそ汁	もちきびごはん 豚肉と春野菜のみそ炒め 麩の清汁	麦ごはん うま煮 かき玉みそ汁	雑穀ごはん 魚の新緑揚げ トマト 納豆汁	もちきびごはん 豚肉の生姜焼き いんげんのソテー のっぺい汁	
3時のおやつ	さつまいものオレンジ煮 牛乳・いりこ	いちごジャム米粉ケーキ 豆乳・いりこ	ナポリタン 牛乳・いりこ	そらまめ・クッキー 牛乳・いりこ	バナナケーキ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	509・518kcal	514・530kcal	519・569kcal	531・566kcal	520・559kcal	
ひとくちメモ	魚の新緑揚げ…衣にパセリを加えて新緑をイメージしています。カラッと揚げた魚はパサつきも少なく子どもたちにも食べやすいようです。					
日にち	27	28	29	30	31	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	
昼食	麦ごはん いろいろ野菜の魚オープン焼き 青菜のスープ	雑穀ごはん 鶏のマリネ焼き 切干大根のみそマリネと和え 若竹汁	もちきびごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 しめじの清汁	食パン 魚のトマトソース煮 レタス ポテトミルクスープ	麦ごはん ひじき入りハンバーグ ほうれんそうと卵のソテー 野菜スープ	
3時のおやつ	レーズンスコーン 牛乳・いりこ	カッテージチーズ・せんべい 豆乳・いりこ	バスブーサ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	556・563kcal	459・508kcal	502・548kcal	473・513kcal	480・518kcal	
ひとくちメモ	切干大根…カルシウムや鉄分を多く含む食材です。また食物繊維がたっぷり含まれていることから噛み応えがあります。よく噛む習慣をつけるためにおきの食材です。					