



平成30年5月 献立表

3歳以上児



日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ オレンジ	ヨーグルト せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)	なたね油 ビーフン 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) きくらげ(乾) たまねぎ わかめ(原葉、生) えのきたけ(生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：374kcal タンパク：17.1g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.9g かぶと行列
2 水	白身魚のタルタルソース 青菜のごま和え わかめ汁 キウイ	牛乳 おやつパン	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 黒砂糖 クリームパン	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：403kcal タンパク：20.8g 脂質：19.4g	食塩相当量：2.2g
3 木							憲法記念日
4 金							みどりの日
5 土							こどもの日
6 日							
7 月	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	なたね油 じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 幸ひらんと	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：337kcal タンパク：11.5g 脂質：14.7g	食塩相当量：1.6g
8 火	ミートボール 温野菜 なめこ汁 グレープフルーツ	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 黒砂糖 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ 根菜ねぎ グレープフルーツ	エネルギー：356kcal タンパク：14.5g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.5g
9 水	焼き魚(鮭) アスパラサラダ えのき汁 キウイ	牛乳 よもぎ団子	ペニダげ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	マカロニ-スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 上新粉 車輪(三温糖)	アスパラガス スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ(葉干し、水戻し) キウイフルーツ よもぎ(葉、ゆで)	エネルギー：396kcal タンパク：20.6g 脂質：13.1g	食塩相当量：1.1g よもぎ団子 パーティー
10 木	鶏のから揚げ 青菜和え きやべつ汁 たけのこ飯 メロン	麦茶 誕生ケーキ アイス	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ ラクトアイス(普通脂肪)	しょうが(根、生) ほうれんそう スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 根菜ねぎ たけのこ(ゆで) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：534kcal タンパク：19.9g 脂質：28.8g	食塩相当量：1.5g 誕生会
11 金	焼きそば ウィンナー 春雨スープ キウイ	牛乳 ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィンナー) 普通牛乳	蒸し中華めん 調合油 ごま油 ビスケット(ハード)	キャベツ たまねぎ にんじん 緑豆もやし あおさ(葉干し) 乾燥わかめ(葉干し) スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾) 根菜ねぎ キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：396kcal タンパク：13.6g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.8g
12 土	チョコサンド ごぼうサラダ 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート ドレッシングタイプ和風調味料 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：711kcal タンパク：20.6g 脂質：28.8g	食塩相当量：2.4g
13 日							
14 月	鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ ポトフ オレンジ	フルーツヨーグルト 小魚	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ソーセージ(ウィンナー) ヨーグルト(全脂無糖) いかなご(あめ煮)	車輪(三温糖) マカロニ-スパゲッティ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生) ざらめ糖(グラニュー糖) アーモンド(フライ、味付け)	きゅうり(果実、生) にんじん スイートコーン缶詰 キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー パレンシアオレンジ(バナナ) なつみかん もも	エネルギー：321kcal タンパク：15.8g 脂質：12.3g	食塩相当量：1.8g
15 火	蒸し団子 三色和え 大根汁 キウイ	牛乳 おやつパン	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 クリームパン	たまねぎ(りん茎、生) 根菜ねぎ しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 だいこん キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：396kcal タンパク：19.2g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.6g
16 水	かつおの竜田揚げ 青菜和え すまし汁 メロン	ヤクルト せんべい	かつお(軟獲り、生) かつお節 絹ごし豆腐	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	しょうが ほうれんそう スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：297kcal タンパク：16g 脂質：7.7g	食塩相当量：1.5g 花壇づくり