



| 日  | 曜 | 10時<br>おやつ | 昼食  | 3時おやつ               |
|----|---|------------|---|---------------------|
| 01 | 月 | 豆乳         | 白飯, まぐろの漬け焼き, 小松菜のおひたし, 大根のみそ汁、チーズ          | 牛乳, 青のりポテト          |
| 02 | 火 | 豆乳         | 麦入りご飯, カレー, フルーツサラダ, お茶                     | 牛乳, こいのぼりサンド        |
| 03 | 水 |            | (憲法記念日)                                     |                     |
| 04 | 木 |            | (みどりの日)                                     |                     |
| 05 | 金 |            | (こどもの日)                                     |                     |
| 06 | 土 | 豆乳         | 肉うどん, いんげんのツナ和え, チーズ                        | 牛乳, きんとん            |
| 08 | 月 | 豆乳         | 白飯, 豚肉の甘酢炒め, 小松菜ともやしのおひたし, わかめのみそ汁          | 牛乳, サンドイッチ (いちごと玉子) |
| 09 | 火 | 豆乳         | 白飯, まぐろフライ, キャベツの昆布和え, ミニトマト, 豆腐のかき玉汁       | 牛乳, キャロットケーキ        |
| 10 | 水 | 豆乳         | 白飯, 豚肉の生姜焼き, 3色ナムル, きんぴらごぼう, お茶             | 牛乳, きなこだんご          |
| 11 | 木 | 豆乳         | 五目うどん, ちくわとコーンの炒め物, チーズ                     | 牛乳, わかめおにぎり, 小魚     |
| 12 | 金 | 豆乳         | 白飯, マーボー豆腐, ほうれん草のごま和え, 大根のすまし汁             | 牛乳, 大学芋             |
| 13 | 土 |            | 塩焼きそば, たまごスープ, りんご                          | 牛乳, ゆかりおにぎり         |
| 15 | 月 | 豆乳         | 白飯, 豚肉の香味炒め, ボイルキャベツ, 切り干し大根の煮物, お茶         | 牛乳, おからドーナツ         |
| 16 | 火 | 豆乳         | 白飯, すき焼き風煮物, カミカミサラダ, しめじのすまし汁              | 牛乳, しょうゆだんご         |
| 17 | 水 | 豆乳         | 白飯, 鶏の竜田揚げ, 小松菜とツナのおひたし, ウィンナーとピーマンのソテー, お茶 | 牛乳, マドレーヌ           |
| 18 | 木 | 豆乳         | 和風パスタ, キャベツのコンソメスープ, チーズ                    | 牛乳, おかかおにぎり, 小魚     |
| 19 | 金 | 豆乳         | 白飯, 八宝菜, バイクドさつまいも, なめこのみそ汁                 | 牛乳, バタートースト         |
| 20 | 土 | 豆乳         | 白飯, 豚玉煮, かぼちゃの甘煮, りんご                       | 牛乳, しょうゆせんべい        |
| 22 | 月 | 豆乳         | 白飯, 赤魚の煮付け, ボイルブロッコリー, 野菜のうま煮, お茶           | 牛乳, みどりのホットケーキ      |
| 23 | 火 | 豆乳         | 白飯, とんかつ, キャベツのパンサラダ, わかめの煮物, お茶            | 牛乳, ロールサンド(ジャム)     |
| 24 | 水 | 豆乳         | 白飯, 野菜のカレーそぼろ煮, ポパイサラダ, しめじのみそ汁             | 牛乳, ぜんざい            |
| 25 | 木 | 豆乳         | みそラーメン, にんじんとみかんのサラダ                        | 牛乳, 鶏そぼろおにぎり, 小魚    |
| 26 | 金 | 豆乳         | <誕生日会> 豚丼, さつまいもサラダ, みそスープ, フルーツヨーグルト       | 牛乳, フレンチトースト        |
| 27 | 土 | 豆乳         | きつねうどん, かぼちゃのグラッセ, チーズ                      | 牛乳, みそせんべい          |
| 29 | 月 | 豆乳         | 白飯, さばのカレー風味焼き, チンゲン菜の昆布和え, みつばのかき玉汁        | 牛乳, にんじんカップケーキ      |
| 30 | 火 | 豆乳         | 白飯, ポークビーンズ, マカロニサラダ, いらのすまし汁               | 牛乳, とろとろごまだんご       |
| 31 | 水 | 豆乳         | 白飯, 筑前煮, ひじきサラダ, きのこのかき玉汁                   | 牛乳, さつまいもスティック      |

| 5月の<br>平均栄養価 | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg |
|--------------|---------------|-----------|---------|-------------|
| 3才以上児        | 503           | 20.8      | 16.6    | 235         |
| 目標量          | 561           | 22.4      | 15.6    | 253         |
| 3才未満児        | 419           | 18.2      | 13.7    | 196         |
| 目標量          | 460           | 18.4      | 12.8    | 210         |

### 5月の給食目標

保育所の給食に慣れましょう



※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。