



日	曜	10時 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, ミノトマト, 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 平均栄養価	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム 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。