

# 5月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

5月	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1 水	パン えびとこのクリームスパゲティ 高野豆腐の含め煮 きゅうりのスティックピクルス バナナ	えび ベーコン 高野豆腐 ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳	食パン スパゲティ 小麦粉 油 コンソメ バター 食塩 砂糖 みりん しょうゆ 酢 米	しめじ まいたけ きぬさや たまねぎ にんじん コーン アスパラガス きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 ひじきおにぎり	488Kcal 20.2g	597Kcal 24.6g
2 木	ごはん キッズ酢豚 卵焼き わかめスープ	豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 わかめ ひじき きな粉 牛乳	米 片栗粉 ごま油 ケチャップ 酢 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 コンソメ 食パン バター	ピーマン パプリカ にんじん バイン たけのこ もやし たまねぎ	バナナ 牛乳	牛乳 きな粉ラスク	485Kcal 19.3g	596Kcal 23.4g
7 火	ごはん 鮭のピザ風 五目ひじき 青菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	鮭 チーズ ひじき 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 牛乳	米 ケチャップ 砂糖 みりん 油 しょうゆ みそ もち米 ごま	たまねぎ ピーマン しめじ コーン にんじん グリンピース こまつな オレンジ	ヨーグルト	牛乳 五平餅風おにぎり	468Kcal 22.0g	605Kcal 27.3g
8 水	ごはん ハンバーグ 切干大根の煮物 春雨の酢の物 バナナ	豚挽肉 豆腐 錦糸卵 ちくわ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 はるさめ ごま 酢 砂糖 しょうゆ みりん 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース 乾しいたけ きゅうり 切干大根 バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 人参ケーキ	497Kcal 17.3g	609Kcal 20.4g
9 木	ごはん ハッシュドポーク ポテトサラダ みかんヨーグルト	豚肉 ハム 寒天 ヨーグルト 大豆 牛乳	米 ハヤシルー 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ 砂糖 ごま 小麦粉	しめじ まいたけ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース コーン みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 大豆とごまのクッキー	501Kcal 18.5g	619Kcal 22.1g
10 金	鶏てぼろひじき丼 ぼりぼりきゅうり わかめうどん バイン	鶏挽肉 豆腐 ひじき 錦糸卵 わかめ えび 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 酢 ごま うどん 食塩 食パン マヨネーズ	にんじん グリンピース きゅうり 青ねぎ たまねぎ パセリ バイン	バナナ 牛乳	牛乳 エビマヨパン	487Kcal 20.4g	600Kcal 25.1g
11 土	パン ミートソーススパゲティ ポイルウインナー 粉ふきいも 添え野菜 バナナ	豚挽肉 ウインナー 牛乳	食パン スパゲティ ケチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	501Kcal 20.1g	620Kcal 24.4g
13 月	ごはん 魚のごま焼き そぼろ煮 すまし汁 きゃべつとちくわのマヨサラダ オレンジ	魚 豚挽肉 卵 ちくわ 豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 みりん ごま ごま油 しょうゆ マヨネーズ 食塩 スパゲティ 焼きそばソース	たまねぎ にんじん えのき 青ねぎ きゃべつ グリンピース きぬさや ピーマン オレンジ	ヨーグルト	牛乳 焼きそば	494Kcal 22.5g	642kcal 28.0g
14 火	ごはん ふくさ卵 じゃがいものBBQ風 野菜のひじき和え バイン	豚挽肉 卵 豆腐 ひじき 牛乳	米 砂糖 みりん じゃがいも 油 焼肉たれ ごま しょうゆ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな もやし しめじ バイン みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 オレンジ蒸しパン	473Kcal 17.1g	612kcal 20.3g
15 水	ごはん 豚肉のクリーム煮 高野豆腐の含め煮 フライドポテト オレンジ	豚肉 高野豆腐 焼きのり チーズ 低脂肪乳	米 コンソメ 小麦粉 食塩 バター マーガリン 砂糖 しょうゆ みりん フライドポテト 食パン	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ グリンピース きぬさや オレンジ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) のりチーズトースト	471Kcal 19.7g	609Kcal 24.0g
16 木	わかめごはん ちくわとにんじんの天ぷら 野菜の塩昆布和え ふしめん汁 バナナ	わかめ ちくわ あおのり 塩昆布 大豆 低脂肪乳	米 食塩 天ぷら粉 油 ごま ごま油 ふしめん みりん しょうゆ 小麦粉 さつまいも 砂糖	にんじん こまつな きゃべつ もやし えのき 青ねぎ バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) おにまんじゅう	482Kcal 15.6g	609kcal 18.4g
17 金	ごはん 鮭の西京焼き 金時煮 ぎょうザラダ 味噌汁 バイン	鮭 金時豆 ひじき 豆腐 牛乳	米 白みそ 砂糖 みりん マヨネーズ しょうゆ ごま みそ コーンフレーク	ごぼう にんじん いんげん きぬさや たまねぎ きゃべつ バイン みかん 黄桃	バナナ 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	498Kcal 18.6g	616kcal 22.6g
18 土	パン 炊き合わせ きのこクリームスパゲティ サラダ バナナ	ベーコン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	513Kcal 18.4g	633kcal 22.0g
20 月	ごはん 照り焼きチキン 切干大根とツナの炒め煮 シルバーサラダ オレンジ	鶏肉 シーチキン かにかまぼこ 大豆 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 油 はるさめ 食塩 マヨネーズ 小麦粉	切干大根 にんじん グリンピース きゅうり たまねぎ オレンジ かぼちゃ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 かぼちゃのスコーン	494Kcal 19.8g	609kcal 23.9g
21 火	ごはん 味噌カツ スパゲティソース 添え野菜 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 みそ 砂糖 みりん ごま スパゲティ ケチャップ 食塩 コンソメ	きゅうり えのき 青ねぎ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな	ヨーグルト	牛乳 バジラルリソット	484Kcal 18.2g	628kcal 21.8g
22 水	<お誕生会> カレーピラフ かぶとハンバーグ きゅうりスティック 人参グラッセ わかめスープ ヨーグルト	豚挽肉 ベーコン わかめ 牛乳	米 カレー粉 コンソメ オリーブ油 ケチャップ みりん しょうゆ バター パウダーケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン きゅうり えのき いちご	ビスケット 牛乳	牛乳 お誕生会ケーキ	453Kcal 15.0g	630kcal 21.1g
23 木	ごはん 松風焼き ちくわのきんぴら きゃべつとみかんの酢の物	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ ひじき 油揚げ 牛乳	米 パン粉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 酢 ごま マヨネーズ 油 うどん 食塩	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり みかん 青ねぎ	バナナ 牛乳	牛乳 きつねうどん	494Kcal 20.5g	610Kcal 25.3g
24 金	ごはん 鮭のレモン焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ バイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 卵 低脂肪乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ 食パン マーガリン	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり バイン	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) フレンチトースト	486Kcal 21.6g	630Kcal 26.8g
25 土	パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ サラダ バナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	482Kcal 22.6g	588Kcal 28.0g
27 月	親子丼 ちくわのポテマヨ焼き 青菜のごま和え オレンジ	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ きな粉 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ じゃがいも マヨネーズ ごま 小麦粉 片栗粉 バター 油	たまねぎ 青ねぎ コーン こまつな きゃべつ オレンジ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) さくさくごまクッキー	477Kcal 19.8g	618kcal 24.2g
28 火	ごはん 魚の竜田揚げ 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ バナナ	魚 鶏肉 高野豆腐 卵 シーチキン わかめ ひじき 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 バター さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース もやし こまつな バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 さつまいものケーキ	533Kcal 22.9g	665Kcal 28.6g
29 水	パン 春野菜のホワイトシチュー フライドポテト ちらし バイン	鶏肉 豆腐 卵 低脂肪乳	食パン ホワイトシチュールー 油 フライドポテト 食塩 砂糖 みりん しょうゆ 米	絹さや たまねぎ にんじん しめじ 春きゃべつ コーン にら バイン	バナナ 牛乳	乳飲料(低脂肪) 焼きおにぎり	488Kcal 18.5g	600kcal 22.0g
30 木	ごはん 春雨とえびの中華炒め 厚揚げのゴロゴロ煮 ツナサラダ バナナ	えび 豚挽肉 厚揚げ シーチキン 牛乳	米 はるさめ しょうゆ ごま油 砂糖 みりん 中華スープの素 酢 ごま 食パン マーガリン	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 乾しいたけ もやし きゅうり バナナ	ヨーグルト	牛乳 ココアラスク	476Kcal 18.7g	616kcal 22.6g
31 金	ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さつぱりきゃべつ ヨーグルト	鮭 豚肉 卵 低脂肪乳 ヨーグルト	米 塩こうじ みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 せんべい	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり バナナ バイン	コーンフレーク 牛乳	乳飲料(低脂肪) せんべい バナナ	499Kcal 18.6g	616kcal 22.2g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

