



令和3年5月献立表(未満児)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
06 木	朝食	鯉のぼりオムライス すまし汁 マカロニサラダ みかん缶	米、油、マヨネーズ、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	卵、鶏ひき肉 わかめ、かまぼこ ハム	人参、玉ねぎ、ブロッコリー たけのこ きゅうり、人参 みかん缶	 エネルギー 391KCal たんぱく質 12.5g 脂 質 15.8g カルシウム 136mg
	午後おやつ	牛乳 子供の日ゼリー		牛乳 子供の日ゼリー		
07 金	18時 朝食	ロールパン きのこのスープ 春巻き ブロッコリーのごまあえ バナナ	ロールパン 油 ごまドレッシング	 春巻 魚肉ソーセージ	えのきたけ、しめじ、玉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン バナナ	 エネルギー 320KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 13.5g カルシウム 187mg
	午後おやつ	野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース		スライスチーズ ウエハース	野菜ジュース	
10 月	20時 朝食	二色ご飯 みそ汁 おかか和え もも缶	米、砂糖	卵、豚挽き肉、鶏ひき肉 みそ、油揚げ かつお節、ハム	絹さや もやし、人参 キャベツ、ミニトマト、おくら もも缶	 エネルギー 451KCal たんぱく質 20.8g 脂 質 17.2g カルシウム 194mg
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム		牛乳 シュークリーム		
11 火	19時 朝食	焼きそば わかめスープ シュウマイ オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉、青のり わかめ シュウマイ	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、ねぎ 人参 オレンジ	 エネルギー 387KCal たんぱく質 12.5g 脂 質 15.4g カルシウム 168mg
	午後おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	いちご蒸しパン	牛乳		
12 水	24時 朝食	御飯 みそ汁 さけのムニエル 南瓜のクリーム煮 フルーツカクテル缶	米 小麦粉、油 シチューの素	みそ 鮭、バター 牛乳、ベーコン	大根、えのき、ねぎ おろし生姜 かぼちゃ、玉ねぎ フルーツカクテル缶	 エネルギー 441KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 11.9g カルシウム 168mg
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
13 木	28時 朝食	食パン(いちごジャム) パンブキンスープ チーズハンバーグ キャベツツナサラダ りんご	食パン 砂糖 マヨネーズ	豆乳 ハンバーグ、とろけるチーズ ツナ	いちごジャム かぼちゃのポタージュ キャベツ、人参、黄色ピーマン りんご	 エネルギー 462KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 15.5g カルシウム 133mg
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり		麦茶	
14 金	25時 朝食	カレーライス みそ汁 コロコロサラダ バナナ	米、じゃが芋、油、カレールウ マヨネーズ	豚肉 みそ、油揚げ ベーコン	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく なす、玉ねぎ ごぼう、枝豆、人参、コーン、レモン果汁 バナナ	 エネルギー 417KCal たんぱく質 11.8g 脂 質 10.3g カルシウム 124mg
	午後おやつ	ヤクルト 牛乳寒天	砂糖	ヤクルト 牛乳、粉かんでん	みかん缶	
17 月	27時 朝食	御飯 中華スープ 八宝菜 ひじきのサラダ みかん缶	米 ごま ごま油、片栗粉、砂糖 ごまドレッシング	わかめ 豚肉、うずらの卵 ベーコン	コーン 白菜、椎茸、葱、人参、筍、生姜、にんにく きゅうり、人参、ひじき みかん缶	 エネルギー 387KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 14.4g カルシウム 191mg
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
21 金	31時 朝食	御飯 みそ汁 カレイのから揚げ ちくわとごぼうの炒り煮 フルーツカクテル缶	米 油、片栗粉 砂糖、油、ごま	みそ かれい ちくわ	かぼちゃ、玉ねぎ 生姜、にんにく ごぼう、人参 フルーツカクテル缶	 エネルギー 452KCal たんぱく質 13.5g 脂 質 12.5g カルシウム 149mg
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
26 水	お誕生日給食 朝食	ふりかけごはん みそ汁 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーのミモザサラダ 青りんごゼリー	米 ごま、砂糖 マヨネーズ	やさいふりかけ みそ 鶏もも肉、みそ 卵、ハム 青りんごゼリーの素	なめこ、ねぎ、人参 ブロッコリー、人参	 エネルギー 464KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 10.3g カルシウム 320mg
	午後おやつ	ジョア レアチーズケーキ		ジョア レアチーズケーキ	いちごソース	

※おやつ 5月3日(月) サッポロポテト 5月4日(火) ドーナツ 5月5日(水) ビスケット 5月8日(土) ベジタべる 5月29日(土) たべっこどうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。