



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	金	麦茶 ビスケット	ガーリックピラフ	豆腐入りチキンナゲット アスパラガスとツナのサラダ マカロニスープ	牛乳 ケーキ	米・バター・片栗粉・油・砂糖 マカロニ・ケーキ	ベーコン・鶏肉・豆腐・ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・アスパラガス・きゅうり・スナップえんどう	塩・コンソメ・中華だし・酢・醤油
2	土	麦茶 小魚せんべい	ロールパン	春野菜のポトフ じゃが芋のガレット フルーツ(バナナ)	牛乳 コーンフレーク	ロールパン・油・じゃが芋・小麦粉・コーンフレーク	ウインナー・チーズ・牛乳	キャベツ・カブ・カブ菜・玉葱・人参・スナップえんどう・にんにく・パセリ・バナナ	塩・コンソメ・グチャップ
3	日			憲法記念日					
4	月			みどりの日					
5	火			こどもの日					
6	水			振替休日					
7	木	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	しらすと切干大根の卵焼き 枝豆のコロコロサラダ すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 乳児・五平餅風 幼児:柏餅・おせんべい	米・ごま油・砂糖・じゃが芋・油・お麩・ごま(乳児)・柏餅(幼児)・おせんべい(幼児)	卵・しらす・牛乳	切干大根・万能ねぎ・枝豆・人参・コーン・わかめ	ふりかけ・酒・かつおだし・醤油・塩・酢・味噌・みりん
8	金	お誕生会 麦茶 ヨーグルト		非常時給食 α化米・カレー フルーツミックス缶	引き取り訓練のため 午後おやつなし				
9	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 小松菜と油揚げのおかか和え すまし汁(揚げ玉・あおさのり)	牛乳 アメリカンドッグ	米・じゃが芋・白滝・油・砂糖・揚げ玉・アメリカンドッグ	鶏肉・油揚げ・かつお節・牛乳・アメリカンドッグ	人参・ごぼう・グリーンピース・小松菜・きゅうり・あおさのり	かつおだし・醤油・味噌・みりん・塩
10	日								
11	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鯖の味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう すまし汁(小松菜・えのき茸)	牛乳 レーズンケーキ	米・マヨネーズ・こんにゃく・ごま油・砂糖・ごま・ホットケーキミックス粉・バター	鯖・豚肉・牛乳・ヨーグルト	ごぼう・人参・いんげん・小松菜・えのき茸・レーズン	塩・酒・味噌・醤油・みりん・かつおだし
12	火	麦茶 ビスケット	ごはん	親子丼 もやしとカニカマのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 キャベツとウインナーのマカロニ	米・砂糖・油・マカロニ	卵・鶏肉・カニカマ・油揚げ・牛乳・ウインナー	玉葱・のり・もやし・きゅうり・人参・大根・キャベツ・にんにく	かつおだし・醤油・みりん・塩・酢・味噌・コンソメ
13	水	麦茶 小魚せんべい	中華麺	ジャージャー麺 わかめとちくわの中華サラダ 中華スープ(豆腐・レタス)	牛乳 いちごジャムパイ	中華麺・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・パイ皮	豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳	長葱・生姜・きゅうり・わかめ・玉葱・人参・レタス・いちごジャム	酒・味噌・醤油・酢・中華だし
14	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のBBQソース焼き ミルチスとベーコンのガーリックソテー ミルクスープ(ほうれん草・コーン)	ヨーグルトドリンク オレンジゼリー ごまビスケット	米・砂糖・長芋・油・寒天・ごまビスケット	鶏肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルトドリンク	玉葱・パイン(衛生薬)・人参・エリンギ・にんにく・パセリ・ほうれん草・コーン・オレンジ果汁	醤油・グチャップ・塩・コンソメ・味噌
15	金	麦茶 ヨーグルト	食パン	豆腐と野菜のミートローフ じゃが芋のジャキジャキサラダ スープ(アスパラガス・玉葱)	牛乳 昆布おにぎり	食パン・油・パン粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・米・ごま	豆腐・豚肉・ハム・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・きゅうり・アスパラガス・塩・昆布	塩・グチャップ・ソース・コンソメ

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	514	18.4	17.8	66.9	2.0
3~5歳	581	21.2	20.6	75.1	2.3



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	土	麦茶 ゼリー	スパゲッティ	ナポリタン ほうれん草とツナのサラダ じゃが芋のポターージュ	牛乳 カスタードプリン				塩・グチャップ・ソース・コンソメ・酢・醤油
17	日								
18	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のムニエル アスパラガスとウインナーのソテー スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 芋もち	米・小麦粉・バター・油・じゃが芋・片栗粉・砂糖	鮭・ウインナー・牛乳	アスパラガス・人参・玉葱・キャベツ・しめじ	塩・コンソメ・醤油
19	火	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐とささみのパンパンジー風 ちぢみ 中華スープ(筍・チンゲン菜)	牛乳 納豆うどん	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・小麦粉・片栗粉・油・ごま油・うどん	豆腐・鶏肉・干しえび・牛乳・納豆・かつお節・菜の花・万能ねぎ	キャベツ・きゅうり・人参・ニラ・玉葱・筍・チンゲン菜・万能ねぎ	味噌・酢・醤油・中華だし・かつおだし・塩・みりん
20	水	歯科検診のため 午前おやつなし	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 カブとハムのサラダ 味噌汁(卵・絹さや)	牛乳 シュガートースト	米・砂糖・油・食パン・マーガリン	鶏肉・ハム・卵・牛乳	マーマレードジャム・カブ・カブ菜・人参・きゅうり・絹さや	酒・醤油・塩・酢・かつおだし・味噌
21	木	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	しらすと切干大根の卵焼き 枝豆のコロコロサラダ すまし汁(お麩・わかめ)	牛乳 五平餅風	米・ごま油・砂糖・じゃが芋・油・お麩・ごま	卵・しらす・牛乳	切干大根・万能ねぎ・枝豆・人参・コーン・わかめ	ふりかけ・酒・かつおだし・醤油・塩・酢・味噌・みりん
22	金	麦茶 ゼリー	ごはん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 ヨーグルト ウエハース(幼児)	米・じゃが芋・油・砂糖・ウエハース(幼児)	豚肉・ツナ・牛乳・ヨーグルト	人参・玉葱・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	カレーウ・塩・酢
23	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 小松菜と油揚げのおかか和え すまし汁(揚げ玉・あおさのり)	牛乳 アメリカンドッグ	米・じゃが芋・白滝・油・砂糖・揚げ玉・アメリカンドッグ	鶏肉・油揚げ・かつお節・牛乳・アメリカンドッグ	人参・ごぼう・グリーンピース・小松菜・きゅうり・あおさのり	かつおだし・醤油・味噌・みりん・塩
24	日								
25	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖の味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう すまし汁(小松菜・えのき茸)	牛乳 レーズンケーキ	米・マヨネーズ・こんにゃく・ごま油・砂糖・ごま・ホットケーキミックス粉・バター	鯖・豚肉・牛乳・ヨーグルト	ごぼう・人参・いんげん・小松菜・えのき茸・レーズン	塩・酒・味噌・醤油・みりん・かつおだし
26	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	親子丼 もやしとカニカマのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 キャベツとウインナーのマカロニ	米・砂糖・油・マカロニ	卵・鶏肉・カニカマ・油揚げ・牛乳・ウインナー	玉葱・のり・もやし・きゅうり・人参・大根・キャベツ・にんにく	かつおだし・醤油・みりん・塩・酢・味噌・コンソメ
27	水	麦茶 ビスケット	中華麺	ジャージャー麺 わかめとちくわの中華サラダ 中華スープ(豆腐・レタス)	牛乳 いちごジャムパイ	中華麺・ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・パイ皮	豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳	長葱・生姜・きゅうり・わかめ・玉葱・人参・レタス・いちごジャム	酒・味噌・醤油・酢・中華だし
28	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のBBQソース焼き 長芋とベーコンのガーリックソテー ミルクスープ(ほうれん草・コーン)	ヨーグルトドリンク オレンジゼリー ごまビスケット	米・砂糖・長芋・油・寒天・ごまビスケット	鶏肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルトドリンク	玉葱・パイン(衛生薬)・人参・エリンギ・にんにく・パセリ・ほうれん草・コーン・オレンジ果汁	醤油・グチャップ・塩・コンソメ・味噌
29	金	麦茶 ゼリー	食パン	春の遠足(幼児:お弁当持参) 豆腐と野菜のミートローフ じゃが芋のジャキジャキサラダ(スープ:アスパラガス・玉葱)	牛乳 昆布おにぎり	食パン・油・パン粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・米・ごま	豆腐・豚肉・ハム・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・きゅうり・アスパラガス・塩・昆布	塩・グチャップ・ソース・コンソメ
30	土	麦茶 カルシウムせんべい	スパゲッティ	ナポリタン ほうれん草とツナのサラダ じゃが芋のポターージュ	牛乳 カスタードプリン				塩・グチャップ・ソース・コンソメ・酢・醤油
31	日								

5月旬の食材

- ・鯖・しらす・わかめ・アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース・ごぼう・絹さや・じゃが芋・筍・長芋・ニラ・にんにく・レタス
- ・いちご・キウイフルーツ