



5月の目標：仲良く食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カロリーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分です。  
※乳児は8割で計算しています。これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

	月	火	水	木	金	土						
			1	2	3	4						
屋 食			ご飯	肉みそうどん								
			高野豆腐のから揚げ	野菜と大根のサラダ								
			ほうれん草の納豆和え	きのこ豆腐のすまし汁								
			じゃが芋と苎布の味噌汁	バナナ								
			グレープフルーツ									
3時			あんこパイ	ヨーグルトパンケーキ								
			牛乳	牛乳								
			I7料 - 583 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 25.3 g 炭水化物 69.5 g	I7料 - 447 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 56.0 g								
	6	7	8	9	10	11						
屋 食			ご飯	チキンカレー	麦ごはん	ご飯						
			照り焼きチキン	カリカリじゃこのサワー漬け	鮭フライ	豚肉の生姜炒め						
			カラフルピクルス	野菜と豆のコンソメスープ	千切り野菜	じゃが芋と人参の煮め煮						
	野菜ジュース	苎竹汁	ヨーグルト	スナッフエンドウと人参の味噌汁	きのこの味噌汁							
	フルーツゼリー	オレンジ		グレープフルーツ	ヨーグルト							
3時			お麩ラスク	じゃが芋餅	ジャムパン	苎布おにぎり						
			牛乳	牛乳	ヨーグルトドリンク	牛乳						
			I7料 - 512 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 92.8 g	I7料 - 446 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 59.6 g	I7料 - 508 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 80.1 g	I7料 - 555 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 89.1 g						
			I7料 - 531 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.0 g									
	13	14	15	16	17	18						
屋 食	胚芽ご飯	ロールパン	ご飯	彩りピラフ	きのこベーコンのスパゲティ	ご飯						
							カレイの煮つけ	グリルチキン トマトソース	高野豆腐のから揚げ	ハンバーグ〜ブロッコリー添え〜	キャベツのフレンチサラダ	鶏肉と野菜の味噌炒め
							筍とアスパラの金平	コールスローサラダ	ほうれん草の納豆和え	マカロニサラダ	アスパラのミルクスープ	胡瓜のゆかり和え
	ほうれん草と油揚げの味噌汁	ジュリエンスープ	じゃが芋と苎布の味噌汁	野菜たっぷりコンソメスープ	グレープフルーツ	大根と長葱のすまし汁						
	ヨーグルト	オレンジ	グレープフルーツ	カルピスゼリー		ヨーグルト						
3時			あんこパイ	マーブルケーキ	油揚げとひじきのご飯	塩昆布おにぎり						
			牛乳	紅茶	小魚	牛乳						
			麦茶		麦茶							
			I7料 - 547 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.1 g 炭水化物 95.8 g	I7料 - 559 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 66.3 g	I7料 - 583 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 25.3 g 炭水化物 69.5 g	I7料 - 497 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 73.0 g						
			I7料 - 497 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.6 g 炭水化物 71.3 g	I7料 - 509 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 80.4 g								
	20	21	22	23	24	25						
屋 食	肉みそうどん	苎布おにぎり	ご飯	チキンカレー	麦ごはん	ご飯						
							野菜と大根のサラダ	照り焼きチキン	春キャベツと豚肉の味噌炒め	カリカリじゃこのサワー漬け	鮭フライ	豚肉の生姜炒め
							きのこ豆腐のすまし汁	カラフルピクルス	小松菜とパプリカのおかか和え	野菜と豆のコンソメスープ	千切り野菜	じゃが芋と人参の煮め煮
	バナナ	野菜ジュース	苎竹汁	ヨーグルト	スナッフエンドウと人参の味噌汁	きのこの味噌汁						
		フルーツゼリー	オレンジ		グレープフルーツ	ヨーグルト						
3時			お麩ラスク	じゃが芋餅	ジャムパン	苎布おにぎり						
			牛乳	牛乳	ヨーグルトドリンク	牛乳						
			I7料 - 447 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 56.0 g	I7料 - 512 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 92.8 g	I7料 - 446 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 59.6 g	I7料 - 508 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 80.1 g						
			I7料 - 555 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.7 g 炭水化物 89.1 g	I7料 - 531 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 87.0 g								
	27	28	29	30	31							
屋 食	胚芽ご飯	ロールパン	ご飯	ご飯	きのこベーコンのスパゲティ	ご飯						
							カレイの煮つけ	グリルチキン トマトソース	麻婆豆腐丼	牛肉とアスパラの甘辛炒め	キャベツのフレンチサラダ	鶏肉と野菜の味噌炒め
							筍とアスパラの金平	コールスローサラダ	中華ナムル	キャベツの海苔和え	アスパラのミルクスープ	じゃが芋と人参の煮め煮
	ほうれん草と油揚げの味噌汁	ジュリエンスープ	えのきとコーンのスープ	厚揚げと玉葱の味噌汁	グレープフルーツ	きのこの味噌汁						
	ヨーグルト	オレンジ	バナナ	フルーツゼリー		ヨーグルト						
3時			チーズおかかおにぎり	マカロニきな粉	油揚げとひじきのご飯	塩昆布おにぎり						
			麦茶	牛乳	小魚	牛乳						

										麦茶									
1杯 -	547 kcal	蛋白質	24.3 g	1杯 -	559 kcal	蛋白質	21.1 g	1杯 -	499 kcal	蛋白質	18.4 g	1杯 -	528 kcal	蛋白質	19.0 g	1杯 -	497 kcal	蛋白質	17.2 g
脂質	7.1 g	炭水化物	95.8 g	脂質	23.6 g	炭水化物	66.3 g	脂質	11.6 g	炭水化物	83.3 g	脂質	20.5 g	炭水化物	73.8 g	脂質	17.6 g	炭水化物	71.3 g