



5月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
2	月	チーズ 牛乳	シーフードカレー コールスローサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	じゃこおかかおにぎり 牛乳
6	金	スティックパン 牛乳	千草焼き 切干大根と小松菜のソテー じゃが芋とねぎのみそ汁 オレンジ	さつまいもおにぎり 牛乳
7	土	せんべい 牛乳	冷やしうどん 天ぷら 麦茶 きゅうりの漬物 いちご	えびせん りんごジュース
9	月	ビスコ 牛乳	擬製豆腐(ちくわ) 大根サラダ 玉ねぎと揚げのみそ汁 ヨーグルト	いちごジャムサンド 牛乳
10	火	せんべい 牛乳	豚肉と野菜のカレー炒め れんこんマリネ 豆乳スープ いちご	焼きまんじゅう風蒸しパン 牛乳
11	水	バナナ 牛乳	さばと玉ねぎのみそ煮 ブロccoliとコーンのソテー 麩のすまし汁 オレンジ	バナナウエハース 牛乳
12	木	ヨーグルト	ちゃんぽんラーメン 鶏肉の照り焼き きゅうりの漬物 麦茶 バナナ	ニラ入りお好み焼き 牛乳
13	金	ビスケット 牛乳	さわらのムニエル 揚げないフライドポテト ミネストローネスープ グレープフルーツ	ヨーグルトパン 牛乳
14	土	ビスコ 牛乳	カレーうどん 麦茶 いちご	りんごジュース えびせん
16	月	ゼリー	納豆のかきあげ 切干し大根のサラダ なすと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	フレンチトースト 牛乳
17	火	チーズ 牛乳	蒸し餃子 もやし中華風サラダ わかめとコーンのスープ オレンジ	枝豆とじゃこのごはん 牛乳
18	水	スティックパン 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草と油揚げのお浸し すまし汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳
19	木	ビスコ 牛乳	マーボー豆腐 せん野菜の和風サラダ かき玉汁 グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳
20	金	せんべい 牛乳	さわらの煮つけ 小松菜ともやしのあえ物 けんちん汁 オレンジ	いちごババロア 麦茶
21	土	せんべい 牛乳	冷やしうどん かき揚げ 麦茶 ブチダノン	スティックパン りんごジュース
23	月	ヨーグルト	さばバーグ かぼちゃのサラダ 豆腐となめこのみそ汁 グレープフルーツ	あんまん 牛乳
24	火	ビスケット 牛乳	鶏肉のケチャップ煮 パスタサラダ ズッキーニのスープ バナナ	みそ焼きおにぎり 牛乳
25	水	バナナ 牛乳	厚揚げの炒め物 きゅうりと人参の昆布あえ もやしのみそ汁 オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳
26	木	ゼリー	豆腐の旨煮 ごぼうとコーンのサラダ じゃがいもとのりの中華スープ バナナ	納豆スナック 牛乳
27	金	チーズ 牛乳	こいのぼりオムライス ブロccoliサラダ コーンスープ ブチダノン	チーズケーキ りんごジュース
28	土	せんべい 牛乳	冷やしうどん 天ぷら 麦茶 ブチダノン	えびせん りんごジュース
30	月	スティックパン 牛乳	厚焼き卵(ツナ) キャベツのおかか和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト	えびせん 牛乳
31	火	ビスコ 牛乳	ささみの中華風天ぷら アスパラのゴマあえ 五目汁 グレープフルーツ	栄養すいとん 牛乳

※都合により、献立が変更になる場合がございます。
※ご不明な点は遠慮なく、お聞きください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	512	19.7	15.9	250	2	2
3歳未満児	436	16.8	14.7	280	1.4	1.5

