

# 5月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
2	月	麦茶 ウエハース	ごはん	カレーライス・福神漬 茹で卵・キャベツサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・卵 キャベツ・きゅうり・もやし	麦茶 ココア蒸しパン	531	15.0	20.1
6	金	牛乳 ポーロ	ごはん	青菜ごはん・こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ・いちご・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・きゅうり ハム・マカロニ・いちご・もやし・わかめ	麦茶 かしわもち	567	16.4	19.2
7	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
9	月	牛乳 せんべい	うどん	卵とじうどん・磯辺さつま ドレッシング漬	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸 卵・さつま芋・かぶ・きゅうり	フルーツポンチ	379	12.5	11.9
10	火	麦茶 チーズ	ごはん	カレー肉じゃが・納豆 ニラともやしのナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき ひきわり納豆・にら・もやし・きゅうり・ふ	牛乳 人参ケーキ	547	23.1	17.8
11	水	麦茶 マンナ	ごはん	ニラとコーンの卵焼き・きんぴらごぼう えのきの酢の物・みそ汁	ニラ・卵・コーン・人参・ごぼう・えのき もやし・わかめ・きゅうり・大根・油揚げ	飲むヨーグルト せんべい	484	18.0	12.0
12	木	麦茶 リンゴ	パン	ハムカツサンド・小松菜サラダ かき卵スープ	ハム・小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ 卵・玉葱・人参・えのき・わかめ	麦茶 おかかおにぎり	513	15.1	19.2
13	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 バナナ	564	18.1	20.6
14	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9
16	月	牛乳 カルケット	ごはん	カレーピラフ・鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・わかめ	プリン	450	23.9	15.2
17	火	麦茶 ゼリー	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 キャベツの胡麻和え	人参・長葱・小女子・ちくわ・卵・キャベツ きゅうり・もやし	牛乳 手作りおこし	447	17.0	22.0
18	水	麦茶 オレンジ	ごはん	豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物 大根サラダ・みそ汁	豚肉・玉葱・生姜・かぼちゃ・ハム・大根・きゅうり 人参・もやし	牛乳 ビスケット	515	20.2	17.1
19	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・ゴールドキウイ スパゲティミートソース・豆腐のスープ	豚挽肉・玉葱・人参・トマト缶・キウイフルーツ ベーコン・豆腐・長葱・もやし・卵・わかめ	麦茶 さつま芋	482	18.2	14.3
20	金	牛乳 ポーロ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	牛乳 ふラスク	513	16.6	23.5
21	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	233	7.1	8.9
23	月	牛乳 ウエハース	うどん	味噌煮込みうどん・オレンジ 小松菜の胡麻和え	鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・ごぼう 大根・こんにやく・小松菜・もやし・きゅうり	牛乳 豆腐のドーナツ	428	19.0	15.5
24	火	牛乳 せんべい	ごはん	ぎせい豆腐・切り干し大根の煮つけ 塩昆布和え・みそ汁	卵・豆腐・人参・干椎茸・みつ葉・切り干し大根 玉葱・油揚げ・キャベツ・きゅうり・麩・もやし	麦茶 マシュマロサンド	463	15.9	12.6
25	水	麦茶 チーズ	ごはん	筑前煮・納豆・みそ汁 コールスローサラダ	鶏肉・たけのこ・人参・ごぼう・れんこん こんにやく・ひきわり納豆・ハム・きゅうり・コーン	牛乳 マーラカオ	581	22.8	21.6
26	木	麦茶 ゴールドキウイフルーツ	パン	卵サンド・フライドポテト スティックきゅうり・トマトスープ	卵・じゃが芋・きゅうり・ベーコン・キャベツ 人参・玉葱・セロリ・もやし・トマトジュース	麦茶 ツナカレーおにぎり	464	15.1	15.5
27	金	牛乳 マンナ	ごはん	わかめごはん・鶏の唐揚げ スパサラダ・バナナ	鶏肉・にんにく・生姜・ハム・きゅうり 人参・バナナ	手作りヨーグルト	570	18.0	21.3
28	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	麦茶 せんべい	221	7.3	4.9
30	月	牛乳 バナナ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え ごぼうサラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵（コーン）・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・人参・玉葱・もやし・油揚げ	麦茶 じゃがバター	503	19.6	21.2
31	火	麦茶 カルケット	ごはん	豚肉の味噌炒め煮・春雨サラダ オレンジ・スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参・生姜 緑豆春雨・きゅうり・もやし・わかめ・豆腐・えのき	牛乳 キャロット蒸しパン	534	19.4	16.5

## 5月の目標

- ・乳児 食事の習慣を知らせてもらいながら楽しく食事をする  
個々の食事の量を知り、満足感を味わえるようにする。
- ・幼児 楽しい雰囲気の中で望ましい食事の習慣を身につける。  
苗の種類を知り、色々な野菜に興味をもつ。

## 6日 子供の日のメニュー

こいのぼりハンバーグ・柏もち

