## 令和 3年 5月 献 立

7 金 肉じゃが 小松菜のごま和え 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物     牛乳・せんべい 麦芽       8 土 ウインナー カレーうどん 果物     菓子       10 月 炒り豆腐 ほうれん草のおひたし 煮豆 すり身汁 果物     麦茶・果物 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガリんとう 牛乳・カリんとう 牛乳・カリんとう サスークチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物 牛乳・せんべい 牛乳・せんべい サストラーメン 果物	菓子 ジョア・菓子 *・チーズ巻き 菓子 乳・かりんとう L・ピザトースト
7 金 肉じゃが 小松菜のごま和え 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物	Ř・チーズ巻き 菓子 乳・かりんとう L・ピザトースト
8 土 ウインナー カレーうどん 果物     菓子       10 月 炒り豆腐 ほうれん草のおひたし 煮豆 すり身汁 果物     麦茶・果物 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー キューシーチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物 牛乳・せんべい 牛乳・せんべい サラ ナー・カリんとう キュークチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物 キ乳・せんべい サラ ナー・カリー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	菓子 乳・かりんとう L・ピザトースト
10 月 炒り豆腐 ほうれん草のおひたし 煮豆 すり身汁 果物     麦茶・果物 生乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・ガラッカー 牛乳・カリんとう サミス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	乳・かりんとう L・ピザトースト
11 火 白身魚のつや煮 ソテー(きゃべつ・人参・玉葱) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物     牛乳・ビスケット 牛乳・ビスケット 牛乳・クラッカー 牛乳・クラッカー 牛乳・かりんとう 牛乳・かりんとう 牛乳・かりんとう 牛乳・カリんとう サッコリーのごまマヨネーズ和え 野菜スープ 果物 牛乳・かりんとう 牛乳・かりんとう サッコリーのごまマヨネーズ和え 野菜スープ 果物 牛乳・せんべい サップ はいきしい はいました。 サップ・ロッコリーのごまでは、かまばこ・ほうれん草) 果物 キ乳・せんべい サップ はいきにい 正油ラーメン 果物 菓子	し・ピザトースト
12 水 コーンシチュー シーチキンサラダ 温野菜(アスパラ) 果物     牛乳・クラッカー 牛       13 木 油揚げの挽き肉巻き ブロッコリーのごまマヨネーズ和え 野菜スープ 果物     牛乳・かりんとう 牛       14 金 ポークチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物     牛乳・せんべい 牛       15 土 しゅうまい 正油ラーメン 果物     菓子	
13 木 油揚げの挽き肉巻き ブロッコリーのごまマヨネーズ和え 野菜スープ 果物     牛乳・かりんとう 牛!       14 金 ポークチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物     牛乳・せんべい 牛乳・せんべい サラ また。       15 土 しゅうまい 正油ラーメン 果物     菓子	可上上
14 金 ポークチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物 牛乳・せんべい 4       15 土 しゅうまい 正油ラーメン 果物 菓子	・乳・クッキー
15 土 しゅうまい 正油ラーメン 果物 菓子	乳・ビスケット
	-乳・揚げ芋
17 日   スペイン国オ ハ ハ バ ト ド ト ル	菓子
[17] 万 「ハ 「12 M3 エレン 「 12 J2 J2 J4 M2 ( 0 F C J ) 「 「 17	乳・クラッカー
18 火 魚の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう あんかけ汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物 牛乳・クッキー 牛乳・クッキー 牛乳・クッキー	乳・かりんとう
19 水 焼きそば ワカメスープ 果物 キ乳・ビスケット 麦茶・	ミルク芋けんぴ
20 木 おからつみれ ソテー(アスパラ・ベーコン・人参) お吸い物(豆腐・ほうれん草・卵・長葱) 果物 牛乳・クラッカー 牛	乳・せんべい
21   金   うま煮   白菜のおひたし   五目納豆   味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱)   果物   牛乳・かりんとう   牛	乳・クッキー
22   土   ミートボール 親子うどん 果物   菓子	菓子
24   月   高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 コンソメスープ 果物   麦茶・果物   牛!	乳・ビスケット
25 火 春の遠足	
26   水   和風スパゲティー   肉団子スープ   果物   牛乳・クッキー   フル	ーツヨーグルト
27   木   カレー   ほうれん草サラダ   福神漬け   麦茶   果物   牛乳・ビスケット   牛	乳・蒸しパン
28 金 わかめご飯 チキンカツ 温野菜(プロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物 牛乳・菓子 ま	
29 土 ぎょうざ 味噌ラーメン 果物 菓子	を茶・ケーキ
31 月 五目厚焼き卵 きゃべつの油炒め 味噌汁(絹さや・豆腐・油揚げ) 果物 麦茶・果物 生	ē茶・ケーキ 菓子

## 1ケ月平均栄養価

☆手作りおやつは7・11・14・19・26・27日です。 食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

熱量 タンパ<sup>°</sup>ク質 脂質 食塩相当量 474kcal 17.0g 15.0g 1.7g

1~2歳 3~5歳

392kcal 18.2g 1

17.8g 1.9g