令和 3年　5月　献　立

日	曜日	献　立	未満児おやつ	おやつ
1	土	ぎょうざ　塩ラーメン　果物	菓子	菓子
6	木	厚揚げの中華風炒め　酢の物　納豆　そうめん汁　果物	牛乳・クッキー	ジョア・菓子
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	麦茶・チーズ巻き
8	土	ウインナー　カレーうどん　果物	菓子	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・かりんとう
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・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	牛乳・クッキー
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	牛乳・ビスケット
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・揚げ芋
15	土	しゅうまい　正油ラーメン　果物	菓子	菓子
17	月	スペイン風オムレツ　ドレッシング和え（もやし・人参・きゃべつ）　ポトフ　果物	麦茶・果物	牛乳・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・かりんとう
19	水	焼きそば　ワカメスープ　果物	牛乳・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（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ）　お吸い物（卵豆腐・ほうれん草・長葱）　果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
29	土	ぎょうざ　味噌ラーメン　果物	菓子	菓子
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	牛乳・ビスケット

☆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。

1ケ月平均栄養価

	熱量	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	食塩相当量
1～2歳	474kcal	17.0g	15.0g	1.7g
3～5歳	392kcal	18.2g	17.8g	1.9g