



# 予定献立表



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	467	17.6	14.4	1.5
3~5歳児	500	19.5	15.6	1.7

2021年5月

★5月の旬★

アスパラガス・グリーンピース・ごぼう・そらまめ・たけのこ・さやえんどう・じゃがいも・キャベツ・にんにく・あじ・かつお・甘夏・夏みかん・メロン・キウイ

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ  
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 松下

1日(土)					
♡	♡	♡	♡	♡	♡ おせんべい 中華丼 もやしのナムル きのこのスープ
☆	☆	☆	☆	☆	☆ 果物
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡	♡	♡	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ パナナ・牛乳	♡ おせんべい
憲法記念日	みどりの日	子どもの日	焼肉丼 豆苗のナムル わかめスープ	パセリピラフ 塩麹ポトフ ツナサラダ 果物	バターライス シチュー 野菜サラダ 果物
☆	☆	☆	☆ フルーチェ・牛乳	☆ 蒸しパン・牛乳	☆ ジャムヨーグルト
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡ パナナ・牛乳	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ パナナ・牛乳・牛乳	♡ おせんべい
麦ごはん 千草焼き 切干大根のサラダ えのきと玉ねぎの味噌汁	お弁当の日	ごはん 魚の西京焼き 青菜としらすと人参の納豆和え キャベツの味噌汁	玄米ご飯 豚肉の香味焼き 野菜のおひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	チキンライス ハムとチーズのココロサラダ コーンスープ 果物	カレーライス コールスローサラダ
☆ ヨーグルトケーキ・牛乳	☆ ジャムサンド・牛乳	☆ のり塩ポップコーン・牛乳	☆ フルーツポンチ・牛乳	☆ 桃ゼリー・牛乳	☆ 果物
17日(月)	19日(水)	20日(木)	21日(金) 誕生会	22日(土)	
♡ パナナ・牛乳	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ パナナ・牛乳	♡ おせんべい
麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きのこのバターしょうゆ炒め 小松菜とお麩のすまし汁	冷しゃぶうどん キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 魚の塩焼き 昆布のきんぴら しめじと油揚げの味噌汁	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え 大根とわかめの味噌汁	チキンカレーライス ごまだれサラダ 果物	ハヤシライス 野菜サラダ
☆ ヨーグルトゼリー・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆ 焼きそば・牛乳	☆ きなこヨーグルト	☆ ココアカステラ・牛乳	☆ 冷やし甘酒・ぼりんこ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡ パナナ・牛乳	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ	♡ 蒸し野菜・牛乳	♡ パナナ・牛乳	♡ おせんべい
麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 千切り野菜のサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	ごはん 魚の照り焼き 卵の花 じゃがいもの味噌汁	玄米ご飯 炒り鶏 野菜の酢味噌ごま和え オクラとわかめのお吸い物	手作りパン ビーフシチュー マカロニサラダ 果物	そぼろ丼 野菜炒め 具だくさん汁
☆ シュガーラスク・牛乳	☆ チーズごまがらめ・牛乳	☆ ミルク餅・牛乳	☆ ボンデケーキ・牛乳	☆ さくらごはん・牛乳	☆ きな粉サンド
31日(月)	5月5日 端午の節句のお話				
♡ パナナ・牛乳	端午の節句は、男の子の厄除けと、健やかにたくましく成長することを願う日です。				
麦ごはん 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き 水菜と油揚げのお浸し 人参と小松菜の味噌汁	○柏餅、ちまき：柏餅は日本独自の風、野菜パワーで毎日をさらに元気に過ごしましょう。 古い葉が落ちないことから、家系が途絶えない＝子孫繁栄につながる縁起物。ちまきは中国の故事に由来しています。				
☆ ココアムース・牛乳	○菖蒲：菖蒲には強い解毒作用があるため、古くから健康を保ち、邪気を祓う薬草として重宝されていました。 武道を重んじる『尚武』、『勝負』に通じることから、男の子が丈夫に育つようにという願いが込められています。				
	○こいのぼり、五月人形：こいのぼりは子どもの立身出世の象徴、五月人形は御守り、男の子の身に危険が及ばず安全に健康に育つようにと願いが込められています。				



◆お弁当の日：11日(火)

◆誕生会：21日(金)



---

---





