



5月 献立予定表

第2かろーれキッズ
令和4年 5月

| 日・曜日 | | | 昼食 | | | 午後おやつ | |
|-----------|----|---|--|---|--|--------------------|-------------------------|
| | | | 主食 | おかず | 材料 | 献立名 | 材料 |
| こどもの日メニュー | | | ハッシュドポーク キャベツとツナサラダ トマトのスープ・フルーツ | 精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ツナ、トマト、フルーツ | | かしわもち風 | さつまいも、片栗粉、こしあん |
| 2 | - | 月 | こいのぼりごはん | | | | |
| 6 | - | 金 | おからパン | 鶏のトマトチーズ煮 新じゃがマッシュポテト キャベツと新玉ねぎのスープ フルーツ | パン、鶏肉、たまねぎ、トマト、ピーマン、しめじ、チーズ、じゃがいも、牛乳、キャベツ、フルーツ | ごま昆布おにぎり | 精白米、ごま、塩昆布 |
| 9 | 23 | 月 | 納豆ごはん | 鮭の塩焼き きんぴら わかめのお味噌汁・フルーツ | 精白米、納豆、さけ、にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、わかめ、フルーツ | バナナ蒸しパン | ホットケーキミックス、バナナ、牛乳 |
| 10 | 24 | 火 | ごはん | 肉じゃが ピーマンとツナの炒め物 えのきのお味噌汁・フルーツ | 精白米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ツナ、えのき、ねぎ、フルーツ | フルーツヨーグルト | ヨーグルト、コーンフレーク、バナナ |
| 11 | 25 | 水 | ミートソーススパゲッティ | コールスロー ほうれん草のスープ フルーツ | スパゲティ、豚ひき肉、しめじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ほうれん草、フルーツ | ピザトースト | パン、ハム、たまねぎ、ピーマン、コーン、チーズ |
| 12 | 26 | 木 | ごはん | 豚肉とキャベツのみそ煮 小松菜の海苔和え ふのすまし汁・フルーツ | 精白米、豚肉、しょうが、ねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、しらす、のり、ごま、ねぎ、しいたけ、ふ、フルーツ | マカロニきな粉 | マカロニ、きな粉 |
| 13 | 27 | 金 | 食パン | かじきのバター醤油ソテー ほうれん草サラダ 新じゃがスープ・フルーツ | パン、かじき、ほうれん草、にんじん、マヨネーズ、たまねぎ、じゃがいも、フルーツ | チーズおかかおにぎり | 精白米、かつお節、チーズ |
| 16 | - | 月 | コーンライス | チキンとブロッコリーのクリーム煮 にんじんサラダ・フルーツ | 精白米、コーン、ブロッコリー、とり肉、たまねぎ、牛乳、キャベツ、にんじん、フルーツ | マシュマロ玄米フレーク | マシュマロ、玄米フレーク |
| 17 | 31 | 火 | ひじきごはん | 高野豆腐のそぼろあんかけ キャベツのゆかり和え 大根のお味噌汁・フルーツ | 精白米、ひじき、にんじん、ツナ、高野豆腐、とりひき肉、キャベツ、にんじん、ゆかり、大根、ねぎ、フルーツ | 新じゃがポテト | じゃがいも、青のり |
| 18 | - | 水 | 三色丼 | かぼちゃ煮 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ | 精白米、とりひき肉、鮭、ほうれん草、かぼちゃ、豆腐、わかめ、フルーツ | チーズ蒸しパン | ホットケーキミックス、牛乳、チーズ |
| 19 | - | 木 | ごはん | チキンカレー チーズサラダ えのきスープ・フルーツ | 精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、チーズ、マヨネーズ、えのき、フルーツ | フルーツゼリー | オレンジジュース、みかん缶、寒天 |
| 20 | - | 金 | お弁当の日 | 【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品の場合は加熱しましょう | | きなこボール (オープン使用) | ホットケーキミックス、きな粉、牛乳 |
| 30 | - | 月 | お弁当の日 | | | お楽しみおやつ | |

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)

- エネルギー 456 kcal
- タンパク質 17.8 g

(3歳以上児)

- エネルギー 547 kcal
- タンパク質 21.4 g

今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ など



※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。