



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
1 木	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、ごぼう(4)、けずりぶし(3)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 きなこ餅 ソフトせんべい塩味	506(484) 22.2(21.9) 15.3(15.8) 1.8(1.6)
2 金	ピラフ 鶏の照焼き キャベツのソテー わかめスープ みかん缶	米(45g)、ツナ(10)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、コーン(5)、ピーマン(3)、無塩バター(1)、とりがらスープ(0.3)、食塩(0.2)／鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1)／キャベツ(25)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、グリーンアスパラガス(5)、しめじ(5)、なたねサラダ油(0.2)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ねじりん棒 エースコイン、甘夏	548(529) 24.0(23.4) 19.1(20.7) 1.2(1.0)
7 水	ごはん チャンプルー すまし汁	米(50g)／木綿豆腐(50)、豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、にんじん(15)、チンゲンサイ(15)、なたねサラダ油(1)、さとう(3)、淡口しょうゆ(3)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、えのきたけ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／杓ヶ崎キツツ(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、マーマレード(10)	◎牛乳 ◎シロティック 牛乳 マーマレードケーキ	569(520) 21.2(19.2) 17.0(17.2) 0.6(0.5)
8 木	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／豚もも肉(35)、たまねぎ(30)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、しめじ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(5)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳、豆乳クッキー アンパンマンぶんわりコーンやさしい塩味 ごま入り味付きいりこ(3～5歳)	525(450) 21.2(17.8) 16.1(15.8) 1.7(1.3)
9 金	ごはん 鯖のカレー煮 キャベツのおかか炒め 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／さば(40)、料理酒(0.2)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、純力レー粉(0.1)／キャベツ(20)、こまつな(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、花かつお(0.8)、濃口しょうゆ(1.5)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー ジョア まあるいクラッカー、満月ボン ハイ！チーズ	532(556) 34.4(33.9) 13.9(17.7) 1.9(1.6)
10 土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g)、豚もも肉(35)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.5)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)／ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ぼたぼた焼き 元気恐電ものがたり	527(496) 26.2(22.8) 15.1(14.5) 2.5(2.1)
12 月	ドッグパン クリームシチュー キャベツのソテー	ドッグパン(1個)／鶏もも肉(25)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、じゃがいも(40)、しめじ(6)、無塩バター(4)、小麦粉(4)、牛乳(30)、スキムミルク(3)、とりがらスープ(4)、生クリーム(1.5)、食塩(0.3)、こしょう／ショルダーベーコン(7)、キャベツ(35)、コーン(10)、にんじん(6)、グリーンアスパラガス(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.5)／米(40)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 焼きおにぎり	606(511) 24.1(20.8) 18.2(16.4) 1.6(1.3)
13 火	たけのこごはん 鯖の漬焼き じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(45g)、たけのこ(水煮)(10)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／じゃがいも(35)、にんじん(5)、こまつな(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／そらまめ(15)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 牛乳 そら豆 エースコイン、型抜きチーズ	519(497) 25.7(24.8) 18.2(19.4) 2.1(1.9)
14 水	ごはん ピピンバ風炒め物 わかめのスープ	米(60g)／豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、ごま油(0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(20)、ごま(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、えのきたけ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(3)	◎牛乳 ◎シロティック 牛乳、ほしのおせんべい 畑のクラッカー 河内晩柑	549(480) 20.9(18.6) 16.9(17.1) 1.2(0.9)
15 木	ごはん 鯖の塩焼き 人参しりしり 豚汁	米(50g)／秋鮭(40)、食塩(0.2)／ツナ(10)、にんじん(20)、コーン(5)、淡口しょうゆ(0.5)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.5)／豚もも肉(10)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、ごぼう(4)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	526(505) 25.1(24.5) 13.2(13.8) 1.5(1.2)
16 金	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g)／たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(5)、うすあげ(3)、干しいたけ(0.2)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、にんじん(6)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／杓ヶ崎キツツ(30)、きなこ(4)、無糖ヨーグルト(8)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ドーナツきなこ味	594(553) 21.6(20.0) 20.2(20.2) 1.9(1.5)
17 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、ウインナーソーセージ(16)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、トマトピューレ(デパ庁)(20)、トマトケチャップ(10)、ウスター(1.5)、さとう(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 1歳からのかっぱえびせん	502(471) 18.4(16.6) 15.5(14.5) 0.9(0.7)
19 月	ごはん 八宝菜 和風春雨スープ	米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、はくさい(45)、チンゲンサイ(5)、干しいたけ(0.5)、なたねサラダ油(1)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(2)、とりがらスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶ(1.5)／春雨(2)、木綿豆腐(15)、たまねぎ(15)、ながいも(10)、にんじん(7)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ねじりん棒 野菜スティック、国産りんごゼリー	550(464) 20.5(18.0) 15.2(14.3) 0.8(0.7)
20 火	ごはん 関東煮 わかめの味噌汁 じゃこの佃煮	米(50g)／鶏もも肉(20)、厚揚げ(20)、じゃがいも(35)、だいこん(20)、にんじん(15)、板こんにゃく(10)、ちくわ(3)、さやいんげん(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、えのきたけ(5)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／おつゆ(5)、無塩バター(6)、グラニュー糖(4)、くろごま(1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 牛乳 麩のラスク 河内晩柑	512(475) 22.2(20.0) 16.6(16.6) 2.1(1.8)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
21 水	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の煮浸し 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／さば(40),しょうが(0.3),みそ(4),さとう(2),みりん(1),料理酒(0.5)／ちくわ(3),キャベツ(20),こまつな(15),にんじん(5),さとう(0.3),淡口しょうゆ(1),けずりぶし(0.3)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(6),チンゲンサイ(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ショルダーベーコン(5),じゃがいも(50),たまねぎ(12),無塩バター(1),とろけるチーズ(15),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	505(487) 24.3(23.3) 19.2(20.4) 1.4(1.2)
22 木	ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g)／牛もも肉(35),たまねぎ(30),にんじん(6),あおねぎ(3),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),じゃがいも(20),たまねぎ(15),キャベツ(5),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳,豆乳,クッキー アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 こま入り味付きいりこ(3~5歳)	549(469) 20.8(17.5) 19.1(18.2) 1.6(1.3)
23 金	ごはん 魚のノルウェー風 粉吹き芋 コーンスープ	米(50g)／メルルーサ(40),しょうが(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),でんぷん(10),なたね油(4),トマトチャップ(4),カサツキ(2),さとう(1)／じゃがいも(35),にんじん(10),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),北海道クリームコーン(15),コーン(3),たまねぎ(20),にんじん(5),チンゲンサイ(8),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／小麦粉(25),A-キッパ(カ) (0.5),さとう(7),スキムミルク(3),南瓜ペースト(10),南瓜(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 南瓜蒸しパン	605(568) 22.3(21.9) 14.6(15.7) 1.1(0.9)
24 土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g),豚もも肉(35),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5)／ツナ缶(15),じゃがいも(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ぼたぼた焼き 元気恐竜ものがたり	527(496) 26.2(22.8) 15.1(14.5) 2.5(2.1)
26 月	うずまきパン ミートピース クリームスープ	うずまきパン(1個)／だいず(20),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),無塩バター(1),さとう(0.5),トマトチャップ(6),カサツキ(1),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(7),じゃがいも(30),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう／米(25),もち米(15),みそ(3),こま(1),さとう(2),みりん(1),なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 こま入り五平餅	621(528) 24.2(21.0) 21.0(18.6) 1.5(1.1)
27 火	ごはん 鯖の漬焼き じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／さば(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／じゃがいも(35),にんじん(5),こまつな(5),ちくわ(3),ごま油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(6),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったハフスナック塩味 牛乳 まあるいクラッカーミニ さかなの学校	513(507) 36.2(36.0) 15.4(17.2) 1.8(1.7)
28 水	ごはん ピピンバ風炒め物 わかめのスープ	米(60g)／豚ミンチ肉(35),しょうが(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),ごま油(0.5),ほうれんそう(20),にんじん(20),もやし(20),こま(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20),干しわかめ(0.3),たまねぎ(30),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきたけ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(3)／ツイストマカロニ(15),ショルダーベーコン(7),たまねぎ(15),キャベツ(10),にんじん(3),えのきたけ(5),無塩バター(3),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎シリアルスティック 牛乳 和風マカロニ	540(469) 22.9(20.1) 17.6(17.6) 1.6(1.3)
29 木	ごはん ほっけのから揚げ キャベツのソテー じゃがいものすまし汁	米(50g)／ほっけ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),でんぷん(7),なたね油(4)／豚焼(7),キャベツ(25),たまねぎ(15),にんじん(6),ピーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.3)／うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(6),こまつな(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	544(517) 19.9(19.8) 17.1(17.0) 0.7(0.6)
30 金	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)／きりぼしだいこん(4),にんじん(5),うすあげ(3),干ししいたけ(0.2),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),キャベツ(10),にんじん(6),えのきたけ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／かつお(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),バナナ(20),レモン(0.7)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 バナナケーキ	579(541) 21.1(19.5) 18.4(18.7) 1.9(1.5)
31 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),たまねぎ(30),にんじん(10),ピーマン(3),なたねサラダ油(2),トマトピューレ(デレリア) (20),トマトチャップ(10),カサツキ(1.5),さとう(1.5),食塩(0.2),こしょう／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 1歳からのかっぱえびせん	502(471) 18.4(16.6) 15.5(14.5) 0.9(0.7)

端午の節句～5月5日～

「子どもの日」として祝われる5月5日。この日は、もともと端午の節句と言われ、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。端午の節句をお祝いする代表的な食べ物に柏餅やちまきがあります。柏餅は、上新粉の餅にあんを詰め、柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は、新芽が成長するのを待って冬の間も古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。香りの強い菖蒲を入れた風呂につかり、厄を払う習慣もあります。



食育クイズ

3～5月に旬を迎える「ひじき」は、どこでとれるでしょう？

- ① 畑
- ② 山
- ③ 海

正解 ③ 海  
「ひじき」は海藻で、海の中では茶色っぽい色をしています。乾燥したひじきは、黒色に変わります。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(5月)

栄養価	◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	544	23.5	16.8	294	1.9	236	0.35	0.54	19	5.0	1.5
目標値	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下

栄養価	◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才未満児	502	21.7	16.9	306	1.6	222	0.31	0.52	16	4.1	1.3
目標値	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下



◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎