

5月献立【0～2歳児用】実習保育園							
		朝おやつ	昼食	夕おやつ	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】
					血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	火	牛乳	ビーフシチュー ツナサラダ 卵と野菜スープ フルーツ	フレンチトースト 麦茶	牛肉 たまご	お米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり しめじ
2	水	牛乳	ご飯 鶏肉のサツパリ煮 青菜の胡麻和え フィッシュソーセージ キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ブルーヨーグルト 麦茶	とり肉 フィッシュソーセージ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜
7	月	牛乳	カレーライス 野菜サラダ 卵スープ フルーツ	おにぎり 牛乳	豚肉 たまご	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ
8	火	牛乳	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のお浸し 炒り玉子 ワカメのすまし汁 フルーツ	きなこトースト 牛乳	肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ
9	水	牛乳	ご飯 親子煮 温野菜 ワカメのサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 フルーツ	パウンドケーキ 牛乳	とり肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり
10	木	牛乳	ご飯 八宝菜 ポテトサラダ ツナそぼろ かき卵汁 フルーツ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 ツナ たまご	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 白菜 筍 かまぼこ
11	金	牛乳	ご飯 チンジャオロース ひじきの煮物 炒り豆腐 青菜とえのきの中華スープ フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	豚肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん えのき 小松菜 ピーマン
12	土	牛乳	ご飯 焼魚 ほうれん草のお浸し 粉吹き芋 大根の味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり
14	月	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ ワカメと大根のスープ フルーツ	おにぎり 牛乳	豚肉 ワカメ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん きゅうり しめじ 大根
15	火	牛乳	ご飯 味噌肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え さつま揚げ煮 もやしと卵のすまし汁 フルーツ	桃ゼリー 牛乳	豚肉 さつま揚げ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん もやし ブロッコリー
16	水	牛乳	ご飯 ボパイオムレツ 春雨サラダ スティック人参 コーンスープ フルーツ	蒸パン 牛乳	卵 ツナ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり
17	木	牛乳	ご飯 酢豚風 マカロニサラダ 炒り玉子 ワカメと長ネギの味噌汁 フルーツ	豚汁うどん 牛乳	豚肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 長ネギ 筍 大根
18	金	牛乳	ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 コーンソテー ブロッコリーのお浸し 春雨スープ フルーツ	きなこヨーグルト 麦茶	とり肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー
19	土	牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き マカロニソテー 大根サラダ じゃが芋ともやしのスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	とり肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり もやし
21	月	牛乳	クリームシチュー きゅうりとコーンサラダ しめじとキャベツたっぷり洋風スープ フルーツ	小狐ごはん 牛乳	とり肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり
22	火	牛乳	炊き込みご飯 豆腐の野菜あんかけ ちくわ煮 たまごのすまし汁 フルーツ	プリン 牛乳	豚肉 たまご	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 筍 カニカマ
23	水	牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め 昆布煮 青菜の味噌汁 フルーツ	チーズトースト 牛乳	豚肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 白菜
24	木	牛乳	ご飯 生揚げのトマト煮 ボイルキャベツ さつま揚げ煮 洋風スープ フルーツ	ミルク寒天 麦茶	さつま揚げ 肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜
25	金	牛乳	ご飯 豆腐のつくね 炒り玉子 もやしと青菜のナムル ワカメの味噌汁 フルーツ	誕生日おやつ 牛乳	豆腐 とり肉 たまご	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草
26	土	牛乳	ご飯 魚のソテー ウィンナー もやしとキャベツの胡麻和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 ウィンナー	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ
28	月	牛乳	チキンカレーライス 野菜サラダ 洋風スープ フルーツ	おにぎり 牛乳	とり肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ
29	火	牛乳	ご飯 鶏肉とマカロニのトマト煮 大豆とブロッコリーのサラダ キャベツのスープ フルーツ	やきそば 牛乳	とり肉 大豆	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー
30	水	牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 ウィンナー コーンソテー 大根と青菜のスープ フルーツ	クッキー 牛乳	大豆 とり肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 青菜
31	木	牛乳	ご飯 唐揚げ風鶏焼き マカロニソテー 大根サラダ じゃが芋ともやしの味噌汁 フルーツ	ヨーグルト 麦茶	とり肉 マカロニ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり もやし

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはベビーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので【0～2才児用】の献立の食材を使用して作ります。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
388 Kcal	16.8 g	14.4 g	1.2 g