



日/曜	献立名		材料名(食食・3時おやつ)				朝おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 — 金 —	ご飯 みそ汁 すきやき風煮 ナムル	りんごゼリー	米、もち米、油、三温糖、ごま油	豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	はくさい、もやし、たまねぎ、しらたき、にんじん、えのきたけ、きゅうり、みずな、ねぎ、たけのこ、ごま、椎茸	しょうゆ、本みりん	牛乳 菓子 ちまき風おにぎり 麦茶	
02 — 土 —	五目うどん 南瓜の味噌そぼろあん フルーツヨーグルト		うどん、米、三温糖、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、鶏ひき肉、かまぼこ、みそ、かつお節	かぼちゃ、みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	
07 — 木 —	ご飯 豚汁 さばの塩焼き 納豆和え	かんきつ類	米、中華めん、油、三温糖	さば、豚肉、生揚げ、納豆、みそ、ちくわ	いよかん、だいごん、こまつな、にんじん、もやし、こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、コーン、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、鶏がらだし、塩	ジュース 菓子 塩ラーメン 麦茶	
08 — 金 —	青菜ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ フライドポテト	煮付け スティック胡瓜 ももゼリー	米、フライドポテト、三温糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏肉、さつまいも、卵、みそ、かつお節、煮干し	だいごん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、塩	牛乳 菓子 人参マドレーヌ 牛乳	
09 — 土 —	焼きそば ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト		焼きそばめん、食パン、じゃがいも、エッグケア、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、のり、あおのり	酢、コンソメ、塩、パセリ粉、ソース	牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳	
11 — 月 —	ご飯 ドライビーンズ 春雨スープ オリエンタルサラダ	かんきつ類	米、ロールパン、油、グラニュー糖、はるさめ、コーンフレーク、ごま油、三温糖	牛乳、大豆、豚ひき肉、ささ身	たまねぎ、いよかん、ホールトマト、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、チンゲン菜、にんにく、生姜	カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	
12 — 火 —	ご飯 みそ汁 かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの炒り煮	温野菜 かんきつ類	うどん、米、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	かじき、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	いよかん、大根、スナップえんどう、えのきたけ、こんにゃく、水菜、にんじん、わかめ、ねぎ、ひじき、生姜、椎茸	しょうゆ、本みりん、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ぶっかけうどん 麦茶	
13 — 水 —	牛乳パン オニオンスープ 豚肉のバーベキューソース スパゲッティサラダ	ヨーグルト	ロールパン、米、スパゲティ、オリーブ油、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、卵、チーズ、チーズ	きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、チンゲンサイ、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、酢、パセリ粉	バナナ 麦茶 コーン入りたまご雑炊 麦茶	
14 — 木 —	ふりかけご飯 みそ汁 はんぺんの磯辺揚げ チャブチェ	ぶどうゼリー	米、食パン、てんぷら粉、マロニー、エッグケア、油、三温糖、麩、ごま油	牛乳、はんぺん、豚肉、チーズ、みそ、しらす干し、かつお節、煮干し	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、パプリカ、ピーマン、のり、あおのり	しょうゆ	ジュース 菓子 しらすトースト 牛乳	
15 — 金 —	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け	煮豆(金時豆) かんきつ類	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、うずら豆、みそ、さつまいも、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、切り干しだいごん、こまつな、にんじん、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 菓子 いももち 牛乳	
16 — 土 —	スパゲティナポリタン もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト		スパゲティ、米、油、三温糖	ヨーグルト、フランクフルト、ツナ缶、ベーコン、チーズ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト、しいたけ、ピーマン、ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	
18 — 月 —	ご飯 千切り野菜のすまし汁 鮭の味噌焼き ★鶏肉とキャベツのバンバンジー	スティック胡瓜	さつまいも、米、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、ヨーグルト、さけ、ささ身、生クリーム、みそ、卵黄、かつお節	きゅうり、キャベツ、だいごん、にんじん、しらたき、えのきたけ、ごま、さやいんげん、ごま	しょうゆ、本みりん、酢、塩、酒	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳	
19 — 火 —	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ	アスパラのグリル バナナ	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、はるさめ、油	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ、ハム、ベーコン、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、あおのり	ソース、しょうゆ、本みりん、酢、塩	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	
20 — 水 —	プリオッシュ 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	ヨーグルト	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、油、片栗粉	ヨーグルト、牛乳、卵、ツナ缶、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ごま	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、塩、パセリ粉	バナナ 麦茶 塩昆布とゴマのおにぎり 麦茶	
21 — 木 —	お赤飯 みそ汁 チキンカツ ポテトサラダ	温野菜 オレンジゼリー	じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	鶏肉、豆腐、みそ、卵、ささげ、ハム、かつお節、煮干し	スナップえんどう、なめこ、きゅうり、わかめ、もも、にんじん、ごま塩	塩、ソース	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 金	カレーライス 野菜スープ 和風サラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、福神漬、しめじ、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、しいたけ	カレーウ、酢、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 菓子 味噌蒸しパン 牛乳	
23 土	中華丼 コーンのスープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	米、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、なると	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、コーン、いちごジャム、ピーマン、チンゲンサイ、きくらげ	しょうゆ、コンソメ、塩、鶏がらだし	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	
25 月	ご飯 スティック胡瓜 みそ汁 バナナ グリルチキンのトマトソース ジャーマンポテト	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、オリブ油、三温糖	鶏肉、みそ、油揚げ、ベーコン、フランクフルト、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、たいこん、ホールトマト、みずな、こまつな、エリンギ、にんにく	コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 菓子 スープスパゲティ 麦茶	
26 火	ブルコギ丼 もやしのスープ 春雨サラダ みかん缶	米、小麦粉、バター、はるさめ、粉糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、ハム、加糖練乳	たまねぎ、みかん、もやし、ごぼう、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	ヨーグルト 麦茶 練乳クッキー 牛乳	
27 水	バターロールパン ヨーグルト 中華風クリームコーンスープ 和風ミートローフ 温野菜	ロールパン、米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、片栗粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、クリームコーン、ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	
28 木	ご飯 キャベツと胡瓜の即席漬け みそ汁 バナナ 鮭の漬け焼き マロニーの金平	米、食パン、バター、マロニー、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、ごま	しょうゆ、本みりん、酒、塩	ジュース 菓子 ラスク 牛乳	
29 金	青菜ご飯 ももゼリー みそ汁 擬製豆腐 ズッキーニ炒め	米、三温糖、油、ごま油	卵、鶏ひき肉、みそ、納豆、ベーコン、かつお節、煮干し	ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、ねぎ、しいたけ、ごま	しょうゆ、塩	牛乳 菓子 納豆チャーハン 麦茶	
30 土	ミートソーススパゲティ わかめスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、わかめ、ピーマン、葱、セロリ、ごま、椎茸、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	
献立の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
乳児		505kcal	19.6g	15.6g	223mg	1.8mg	2.2g
幼児		587kcal	22.4g	18.1g	196mg	2.2mg	2.7g

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。


ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



※1日のおやつにちまき風おにぎりができます。

