

ト ル メ タ ス	食 育 5 月	3色食品群			1〜2歳児					
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー(卵・牛乳・小麦・大豆・そば・小麦胚芽・大豆・小麦胚芽(大豆))	午前のおやつ	午後のおやつ	
1	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	313 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
2	金	●中華ちまき風混ぜ込みごはん ●こいのぼりフライ 昆たぐんスープ(チンゲン菜・コーン・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉	インゲン・オレンジ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	315 kcal 13.5 g 9.5 g 46.3 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	こいのぼり お好み焼き
3	土	憲法記念日								
4	日	みどりの日								
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き アップルゼリー	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・セリ粉・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 10.8 g 7.8 g 41.4 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ひじき おにぎり
8	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・ぶなしめじ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根葉・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	285 kcal 10.0 g 8.3 g 44.3 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	りんごの 蒸しパン
9	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁(花ふ・万能ねぎ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	260 kcal 10.9 g 7.6 g 38.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
10	土								いりこ こんぶ 牛乳	
11	日									
12	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトのコンソメサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	280 kcal 10.7 g 8.7 g 43.0 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	野菜の カップケーキ
13	火	鮭のバター醤油スバゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・豆腐)	ごま油・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 17.3 g 9.0 g 33.7 g 0.9 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり
14	水	ボーカカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	インゲン・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	287 kcal 10.2 g 7.8 g 47.3 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
15	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	313 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ
年齢		給与栄養目標量			当月平均給与栄養量					
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギー-kcal		たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g			
3〜5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満		16.0	11.3	58.0	1.0			
1〜2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		11.8	8.4	43.0	0.8			

こいのぼりには
青空が似合いますね。

リ ト メ タ ス	食 育	3色食品群			1〜2歳児					
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	アレルギー(卵・牛乳・小麦・大豆・そば・小麦胚芽・大豆・小麦胚芽(大豆))	午前のおやつ	午後のおやつ	
16	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉	キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	312 kcal 13.4 g 9.9 g 44.5 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
17	土								いりこ こんぶ 牛乳	
18	日									
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ・長ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	306 kcal 11.2 g 11.1 g 42.3 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
20	火	ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(大根・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉	シロイトタラ・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・なめこ・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	256 kcal 10.6 g 4.4 g 45.8 g 0.7 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	クラッカー サンド
21	水	豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・セリ・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	267 kcal 10.9 g 7.7 g 40.1 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	鮭おにぎり
22	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・えのき豆)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・味噌	えのき豆・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	285 kcal 10.9 g 9.9 g 44.5 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
23	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁(花ふ・青ねぎ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	260 kcal 10.9 g 7.6 g 38.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかから入り ドーナツ
24	土								いりこ こんぶ 牛乳	
25	日									
26	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 ブロッコリーのコンソメサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	285 kcal 11.9 g 8.9 g 43.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	アップルパイ
27	火	●鮭と野菜のバター醤油スバゲッティ ●スナップエンドウのかぼちゃサラダ チキンスープ(鶏肉・豆腐・小松菜)	ごま油・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭・豆腐	かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	290 kcal 17.7 g 9.0 g 36.6 g 0.8 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり
28	水	ボーカカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	287 kcal 10.2 g 7.8 g 47.3 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト プリン
29	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	313 kcal 10.8 g 8.5 g 50.8 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉パン
30	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ(チンゲン菜・コーン) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉	キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	312 kcal 13.4 g 9.9 g 44.5 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ポップコーン
31	土								いりこ こんぶ 牛乳	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

