

5月 献立予定表

【5月の目標】

生活リズムを
作りましょう
(早寝・早起き
朝ごはん)

10日(金)

お弁当の日

願
當
情
發

「致」

" 日本国"

—

6
5
4
3
2
1

03/09/2017

は入れないで

下地。



15日(水)

誕生会

ごはんは

いいですね。



22日(水)

クッキング

ゆで卵の殻むき

(3) 45 卷原图

十、非

ノ、十、四、二、一、十、十、二、

0
0
1
1
0
0
0

 $\frac{1}{6}$

三月巾を忘れ

272によい

下れ。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	材 料 名		未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
7	火	せんべい 牛乳	ドライカレー コンソメスープ バナナ	カレー粉 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ポテトクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 16.6g 15.8g 1.5g 1.7g	361cal 11.3g 12.7g 1.7g
8	水	ビスケット 牛乳	鶏肉の甘辛焼き ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁 オレンジ	醤油 砂糖 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 白すりごま	葱 人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん	レモンのカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 22.8g 23.5g 2.3g 2.4g	401cal 18.8g 19.8g 2.0g
9	木	クッキー 牛乳	かじきのカラフル煮 キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 じゃが芋 油 片栗粉	人参 コーン ピーマン 生姜 にんにく 人参 キャベツ 葱	ごはん	リングドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 25.6g 22.9g 1.9g 2.0g	409cal 22.6g 20.9g 2.0g
10	金	せんべい 牛乳 お弁当の日	親子煮 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	416cal 12.8g 12.8g 0.9g	334cal 9.6g 8.3g 0.8g
11	土	ビスケット お茶	親子煮 玉葱の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	562cal 16.2g 15.4g 1.8g 2.0g	373cal 11.4g 12.0g 1.8g
13	月	せんべい 牛乳	キャベツハンバーグ ポテトサラダ 卵スープ	ケチャップ マヨネーズ コンソメ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	米 パン粉 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	豆腐ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 18.6g 17.5g 1.6g	493cal 17.3g 16.4g 1.5g
14	火	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き 野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 ツナ缶 かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参 きゅうり 人参	ごはん	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	689cal 24.7g 25.3g 1.7g	502cal 20.8g 22.8g 1.7g
15	水	ビスケット 牛乳 誕生会	竹の子ご飯 松風焼き ほうれん草のなめ煮和え 豆腐のすまし汁 イチゴ ハヤシライス バナナ	醤油 みりん 味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	油揚げ 鶏ひき肉 牛乳 卵 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 白ごま じゃが芋	人参 竹の子 玉葱 葱 人参 ほうれん草 なめ煮 三つ葉 玉葱	竹の子 ごはん	こいのぼりクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	726cal 28.1g 31.9g 2.1g	714cal 28.0g 31.3g 2.3g
16	木	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚ばら肉	米	バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 17.2g 12.1g 1.6g	338cal 11.8g 6.5g 1.5g
17	金	せんべい 牛乳	はんぺんカツ プロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	はんぺん かつお節 豆腐 わかめ	米 油 パン粉 片栗粉 小麦粉	玉葱 人参 葱	ごはん	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	673cal 29.4g 26.4g 2.5g	506cal 26.7g 24.8g 2.4g
18	土	ビスケット お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 オレンジ 牛乳	醤油 カレー粉 だし汁 味噌	豚ばら肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	バターロール ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	500cal 12.3g 7.4g 2.2g	416cal 12.4g 10.0g 1.8g
20	月	クッキー 牛乳	ギョウザ ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	牛乳 ギョウザ ひじき かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 キヤベツ ピーマン 人参	ごはん	野菜蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	596cal 21.9g 20.4g 2.3g	435cal 18.2g 18.0g 2.5g
21	火	せんべい 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 エビ 豚ひき肉 かにかまぼこ	米 油 春雨	玉葱 にんにく 生姜 人参 コーン プロッコリー 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	489cal 15.3g 9.0g 1.3g	374cal 13.4g 8.9g 1.3g
22	水	ビスケット 牛乳 クッキング	卵のカレー焼き プロッコリーサラダ 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 チーズ 卵	米 米 麦	玉葱 にんにく 生姜 人参 コーン プロッコリー 人参 玉葱	ごはん	黒ごまマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 23.1g 24.4g 2.0g	406cal 18.4g 21.1g 2.1g
23	木	クッキー 牛乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 大根の味噌汁 オレンジ	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米 米 麦	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 21.2g 14.1g 1.6g	368cal 17.2g 11.0g 1.8g
24	金	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ ツナサラダ コンソメスープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり アスパラ 人参 玉葱	ごはん	豆腐パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 19.3g 18.6g 2.1g	399cal 15.0g 16.2g 2.2g
25	土	ビスケット お茶	コーン・ジチュエー バナナ 牛乳	シチュルー	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 バナナ	ごはん	ウインナーパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	703cal 19.8g 20.2g 0.5g	543cal 15.6g 18.9g 0.4g
27	月	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 米	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	チーズケーキマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	612cal 22.2g 20.1g 1.9g	454cal 18.2g 17.4g 1.8g
28	火	せんべい 牛乳	さわらの西京焼き 中華きゅうり 大根の味噌汁 バナナ	マヨネーズ 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	さわら かにかまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	513cal 18.4g 13.1g 2.2g	311cal 13.7g 9.4g 2.3g
29	水	ビスケット 牛乳	豆腐のナゲット カレー野菜サラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 おから ハム	米 油 片栗粉	にんにく 人参 コーン きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ツナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 22.7g 20.9g 2.1g	467cal 19.9g 18.2g 2.3g
30	木	クッキー 牛乳	カジキのケチャップチーズ焼き ほうれん草サラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき チーズ	米	人参 コーン ほうれん草 人参 大根	ごはん	もちもち人参ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 23.1g 18.4g 1.7g	387cal 22.6g 15.8g 1.8g
31	金	せんべい 牛乳	ベーコンオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 マカロニ	人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	594cal 17.0g 16.1g 2.0g	398cal 19.1g 14.6g 2.3g