



5月の献立表

令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	12	ご飯 魚の梅煮 豚肉と切干大根の炒め物 玉ねぎのみそ汁	米 油 さつまいも	魚 豚肉 油揚げ	うめ干し 切り干し大根 ピーマン なす 玉ねぎ	牛乳 蒸しさつまいも
	26					牛乳 豆腐ドーナツ
火	13	ご飯 豚肉のケチャップ煮 パスタサラダ 豆乳スープ	米 サラスパ	豚肉 ツナ 豆乳	胡瓜 キャベツ 人参 クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 しめじ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	27					
水	14	ご飯 さわらのコーンマヨネーズ焼き おから 中華スープ	さわら 鶏ミンチ	おから	クリームコーン缶 人参 葱 豆苗 えのき	牛乳 抹茶蒸しパン
	28					牛乳 ココアまんじゅう
木	1	肉うどん ちくわの天ぷら ミニトマト 果物(バナナ)	うどん	牛肉 ちくわ	人参 玉ねぎ ミニトマト バナナ	お茶 ゆかりおにぎり
	29					お茶 わかめおにぎり
金	2	ビーンズカレーライス カリカリ雑魚サラダ 果物(キウイ)	米 油 じゃがいも ごま油	大豆 牛肉	人参 アスパラ トマト レタス 人参 キウイ	牛乳 こいのぼりのクッキー
	16					牛乳 きな粉パン
	30					牛乳 黒糖パン
月	19	うどん しゅうまい 即席漬け	うどん	鶏肉 かまぼこ 卵 塩昆布	人参 ほうれん草 キャベツ 人参	牛乳 フルーチェ
火	20	 お弁当の日 				牛乳 プリン
水	7	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	米 じゃがいも ごま油	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ	人参 ピーマン 大根 人参 ごぼう 葱	牛乳 抹茶わらびもち
	21					牛乳 かぼちゃパイ
木	8	ご飯 白身魚フライ アスパラと人参の白和え たまごのみそ汁	米 油	白身魚 豆腐 卵	アスパラ 人参 枝豆 小松菜 玉ねぎ 葱	牛乳 フライドポテト
	22					牛乳 たこ焼き風ポテト
金	9	マーボー豆腐丼 胡瓜の昆布和え にゅうめん汁	米 ごま油 そうめん	豆腐 塩昆布 ささ身 豚ミンチ	筍 人参 葱 しいたけ 生姜 胡瓜 キャベツ 人参	牛乳 ミルクパン
	23					牛乳 いちごジャムパン
誕生会	15	こいのぼりのオムライス ツナサラダ コンソメスープ ミニゼリー	米 油	鶏肉 卵 ウインナー	玉ねぎ コーン缶 レタス 胡瓜 トマト キャベツ 玉ねぎ 人参	牛乳 キャラメルカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	598kcal 22.5g 18.6g 2.5g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.6mg 231mg 34mg 8.1g

