



# 5月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ	
1	水	天皇の即位の日				
2	木	国民の休日				
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
6	月	振替休日				
7	火	麦ごはん 鶏のからあげ 小松菜の煮浸し 長ネギとえのきの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 小松菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ピーナツパン 牛乳	
8	水	麦ごはん 煮魚 味噌マヨ和え たけのことわかめの澄まし汁 オレンジ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 澄まし汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーツゼリー	
9	木	ハッシュドビーフ かにかまサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 キウイ	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
10	金	遠足				
11	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
13	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ オレンジ	粥 根菜煮 マッシュポテト スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	手作りドーナツ 牛乳	
14	火	お誕生日メニュー ハムピラフ れんこんツナゲット 千キャベツ ブロッコリーのチーズおかか和え わかめともやしのスープ アメリカンチェリー		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶	
15	水	麦ごはん 手作り餃子 きゅうりの塩昆布和え チーズ なら玉スープ パナナ	粥 野菜煮 チーズ スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 野菜ジュース	
16	木	中華丼 もやしのカレードレッシング 水菜の澄まし汁 オレンジ	粥 野菜煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
17	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 大根サラダ わかめとえのきの味噌汁 キウイ	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ウエハース	
18	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい 牛乳	
20	月	麦ごはん さば味噌煮 マカロニサラダ 小松菜と麩の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ピザトースト お茶	
21	火	麦ごはん 春キャベツのかに玉風 かぼちゃの煮物 納豆 長ネギと生揚げの味噌汁 パナナ	粥 キャベツのおひたし かぼちゃ煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	コーンフレーク 牛乳	
22	水	きつねうどん 桜えびのかき揚げ チーズ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 チーズ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶	
23	木	カレーライス もやしのナムル レタススープ オレンジ	粥 小松菜煮 根菜煮 スープ フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
24	金	麦ごはん 焼肉 ひじきの煮物 大根と麩の味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	プルー 豆乳	揚げパン 牛乳	
25	土	おにぎり ウインナー たくあん お茶 パナナ	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
27	月	麦ごはん 鮭の和風香味ソース オーロラサラダ チンゲン菜の澄まし汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 澄まし汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	手作りプリン	
28	火	ミートソーススパゲッティ ほうれん草のピーナツ和え キャベツスープ パナナ	煮込みうどん ほうれん草のおひたし スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳	
29	水	麦ごはん レバーのからあげ 磯和え オニオンスープ キウイ	粥 レバーペースト キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作りヨーグルト	
30	木	豚丼 にんじんとフルーツのサラダ 豆腐とニラの味噌汁 ミニゼリー	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 ミニゼリー	プルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
31	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 スパゲッティサラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 じゃがいも煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	お好み焼き お茶	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育便り



### ◎ブロッコリーのチーズおかか和え◎

ブロッコリーはビタミンCやβカロテン、ビタミンB2、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。子どもたちもよく食べてくれるメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【材料（3～5歳児1人分）】

- ・ブロッコリー 30g
- ・プロセスチーズ（さいの目切り） 5g
- ・みりん風調味料 0.5g
- ・しょうゆ 0.7g
- ・かつおぶし 1.1g

【作り方】

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、茹でる。  
柔らかくなったらざるに上げて水気を切り、冷ます。
- ②ボールにブロッコリー、チーズ、調味料を入れ、全体を混ぜる。
- ③かつおぶしを和える。