



5月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	副食献立名	3時のおやつ ()は未満児	3歳以上児 エネルギー タンパク質 脂質	3歳未満児 エネルギー タンパク質 脂質
1	土					
2	日		即位の日			
3	月		国民の日			
4	火		憲法記念日			
5	水		こどもの日			
6	木		振替休日			
7	火	ほうじ茶 ハイハイ	ご飯・ポテトオムレツ・野菜煮込み・大根サラダ・もやしのみそ汁	牛乳 人参の蒸しパン	604 19.6 27.2	319 6.18 7.86
8	水	番茶 たまごボーロ	ご飯・ホイコーロー・中華サラダ・たくあん オニオンスープ	麦茶・柏餅 (じゃがいももち)	473 11.86 14.8	280 7.54 11.65
9	木	ほうじ茶 チーズかまぼこ	ご飯・タンドリーチキン・きんぴら・かぼちゃサラダ えのきのみそ汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	592 19.61 21.07	592 15.83 17.29
10	金	番茶 にんじんスティック	ご飯・ちくわのチーズフライ・生揚げ煮つけ・ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	麦茶 おにぎり	620 18.9 15.8	387 10.28 7.21
11	土		アイスランド旅行			
12	日					
13	月	麦茶 バナナ	ご飯・鮭のコーンマヨネーズ・ひじき煮付け・酢の物 キャベツのみそ汁	麦茶 にぎりクッキー	693 30.2 30.8	369 6.84 11.08
14	火	麦茶 ウエハース	ご飯・麻婆豆腐・昆布佃煮・アスパラサラダ・玉葱のみそ汁	麦茶 せんべい	536 18.54 13.91	430 14.82 11.13
15	水	麦茶 チーズ	ご飯・鶏肉のオニオントマト・チンゲン菜ソテー ツナサラダ・小松菜のスープ	牛乳・コーンフレーク (蒸しかぼちゃ)	513 21.59 14.45	412 17.26 11.57
16	木	番茶 きゅうりスティック	ご飯・かに玉・さつまあげの煮付・コールスロー なめこのみそ汁	麦茶 ソーセージフリッター	564 21.75 21.11	452 17.53 16.92
17	金	番茶 ハイハイ	ご飯・生揚げ肉詰め・ブロッコリーのおかか和え もやしの中華風・かぶスープ	牛乳 手作りおこし	519 19.75 20.94	472 16.41 16.8
18	土		三色ごはん・筑前煮・ごぼうサラダ・豆腐のみそ汁	野菜ジュース 焼きそば	468 15.83 16.42	372 12.65 13.1
19	日					
20	月	ほうじ茶 たまごボーロ	ご飯・千草焼き・豚肉としらたきの炒り・かぶの塩もみ わかめスープ	麦茶・フルーツ白玉 (フルーツポンチ)	512 18.9 12.2	355 7.74 4.39
21	火	番茶 にんじんスティック	ご飯・天ぷら・こんにゃく甘辛煮・キャベツのごま和え おふのみそ汁	牛乳 クラッカー	442 13.31 13.59	354 10.67 10.86
22	水	ほうじ茶 ウエハース	ご飯・白身魚のマリネ・野菜ソテー・わかめサラダ 春雨スープ	麦茶 手作りぶどうゼリー	466 16.47 14.39	445 13.93 14.63
23	木	番茶 チーズ	ご飯・肉団子のあんかけ・小魚三色煮・パンサンスー じゃがいものみそ汁	牛乳・豆腐ドーナツ (ホットケーキ)	645 20.54 22.91	547 18.59 20.81
24	金	ほうじ茶 ハイハイ	ご飯・炒り豆腐・大根のそぼろ煮・きゅうり・もやしのみそ汁	麦茶・おふのきなこラスク (きなこおにぎり)	543 18.21 22.65	477 14.17 8.01
25	土		オムライス・肉巻きアスパラ・フレンチサラダ・野菜スープ	麦茶 黒糖蒸しパン	635 14.53 15.73	506 11.6 12.58
26	日					
27	月	番茶 チーズかまぼこ	豚丼・ドレッシング漬け・にらスープ	牛乳 手作りクッキー	721 16.59 28.08	586 14.64 22.88
28	火	ほうじ茶 バナナ	新じゃがと新玉ねぎのカレー・コーンサラダ・ゆで卵 福神漬け・麦茶	麦茶 ビスケット	538 13.34 19.02	452 10.94 15.26
29	水	番茶 きゅうりスティック	ご飯・魚の五目あんかけ・味付芋・キャベツの塩もみ 玉葱のみそ汁	麦茶 お好み焼	534 21.36 13.76	426 17.23 11.03
30	木	ほうじ茶 たまごボーロ	ご飯・野菜入りつくね・うずら豆煮・かみかみあえ わかめのみそ汁	牛乳・フレンチトースト (食パン)	553 23.28 13.96	478 18.76 11.33
31	金	番茶 ハイハイ	ご飯・ハンバーグ・ピーマン炒め煮・春雨サラダ えのきのみそ汁	麦茶 えびせん	525 19.56 15.73	474 16.25 12.65



今月は旬の食材を使った料理を紹介します！



【材料】4人分

- 米……………3カップ
- たけのこ……………250g
- 油揚げ……………1/2枚
- だし……………3カップ
- しょうゆ……………小さじ4
- 酒……………小さじ4
- 塩……………少々
- 木の芽

【作り方】

- ゆでたけのこは薄切りにする。油揚げは細かくきざむ。
- 炊飯器に米、①、調味料を合わせ、ふつうに炊く。
- 茶わんに盛り、刻んだ木の芽をちらす。

たけのこごはん

