



# 5月 予定献立表



日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	1・2歳	3～5歳
1 火	ごはん・みそ汁 豚肉の香り炒め かぼちゃサラダ	牛乳 たこ焼き	475 kcal 17 g 19 g	554 kcal 20 g 21 g	麩・ワカメ 豚肉・タコ	米 小麦粉	玉ねぎ・人参・小松菜 かぼちゃ・インゲン
2 水 行事食	ケチャップライス・スープ サケのパン粉焼き ゴマ風味サラダ・オレンジ	麦茶 みたらしいもち	475 kcal 13 g 16 g	516 kcal 16 g 16 g	魚(サケ)	米 じゃがいも	コーン・玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ
7 21 月	ごはん・すまし汁 さわらの西京焼き マカロニサラダ	牛乳 おさつクラッカー	482 kcal 16 g 14 g	524 kcal 18 g 14 g	ワカメ 魚(サワラ)	米・里芋 さつまいも マカロニ	人参・コーン
8 22 火	ミートソーススパゲティ 花野菜のツナマヨサラダ スープ・オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	483 kcal 17 g 18 g	521 kcal 19 g 18 g	挽肉 ツナ・魚ソーセージ	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ コーン・小松菜・オレンジ
9 23 水	ごはん・みそ汁 メンチカツ・ミニトマト コールスローサラダ	牛乳 ゼリー せんべい	481 kcal 15 g 17 g 17 g	546 kcal 17 g 19 g	豆腐 挽肉	米	長ネギ 玉ねぎ・ミニトマト・ゼリーの素 人参・キャベツ・コーン
10 24 木	ごはん・みそ汁 アジの塩焼き・お浸し 里芋とひじきの煮物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	475 kcal 19 g 16 g	518 kcal 21 g 17 g	麩 魚(アジ) ひじき・竹輪	米 小麦粉 里芋	小松菜 オクラ・かぼちゃ インゲン・人参
11 25 金	キーマカレー もやしサラダ スープ・りんご	牛乳 手作りクッキー	476 kcal 13 g 16 g 16 g	545 kcal 16 g 18 g	挽肉 ワカメ	米・じゃがいも 小麦粉	人参・玉ねぎ・グリーンピース もやし・人参・キクラゲ レタス・コーン・りんご
12 26 土	ごはん・中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め さつまいもサラダ	牛乳 ビスケット	481 kcal 13 g 18 g	511 kcal 15 g 18 g	豚肉	米 さつまいも	しめじ・チンゲン菜 白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり・レーズン
14 28 月	ごはん・みそ汁 グリルチキン・ブロッコリー トマトサラダ	牛乳 じゃがいもの お好み焼き風	486 kcal 18 g 17 g	509 kcal 19 g 18 g	麩 鶏肉 しらす・ワカメ	米 じゃがいも	長ネギ ブロッコリー・長ネギ トマト・きゅうり・カリフラワー
15 29 火	ごはん・すまし汁 魚のみそ煮 ツナごま和え	牛乳 キャロットジャムパン	479 kcal 19 g 16 g	520 kcal 22 g 16 g	ワカメ 魚(サワラ) ツナ	米・里芋 食パン	ごぼう・人参 人参・大根・とうみょう
16 30 水	きつねうどん 蒸し鶏のさっぱり和え バナナ	麦茶 しらすチーズ おにぎり	478 kcal 14 g 12 g	551 kcal 17 g 14 g	油揚げ 鶏肉・しらす・チーズ	うどん	大根・人参・長ネギ ピーマン3色・ほうれん草 バナナ
17 31 木	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 バナナ餃子	483 kcal 17 g 14 g	528 kcal 19 g 15 g	豆腐・挽肉	米 餃子の皮 春雨	人参・もやし 長ネギ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ・バナナ きゅうり・人参・キクラゲ
18 金	パン・コーンスープ 具入り卵焼き 花野菜のサラダ・りんご	牛乳 たこ焼き	479 kcal 20 g 21 g	550 kcal 23 g 24 g	卵・挽肉・タコ	ロールパン 小麦粉	玉ねぎ・ほうれん草・マツルーム ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉ねぎ・りんご
19 土	ツナトマトスパゲティ ワカメサラダ スープ・オレンジ	牛乳 バームクーヘン	478 kcal 19 g 19 g	512 kcal 22 g 19 g	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす・卵	スパゲティ 小麦粉	トマト缶・マツルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際	479 kcal	16.4 g	16.6 g	1.8 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際	529 kcal	19.0 g	17.6 g	1.9 g



# 5月 予定献立表



※マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

日付 曜日	昼食 卵・乳完全除去	午後のおやつ 卵・乳完全除去	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	1・2歳	3～5歳
1 火	ごはん・みそ汁 豚肉の香り炒め かぼちゃサラダ	麦茶 お好み焼き風 (卵除去)	475 kcal 17 g 19 g	554 kcal 20 g 21 g	麩・ワカメ 豚肉・タコ	米 小麦粉	玉ねぎ・人参・小松菜 かぼちゃ・インゲン
2 水 行事食	ケチャップライス・スープ サケのパン粉焼き ゴマ風味サラダ・オレンジ	麦茶 みたらしいもち	475 kcal 13 g 16 g	516 kcal 16 g 16 g	魚(サケ)	米 じゃがいも	コーン・玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ
7 21 月	ごはん・すまし汁 さわらの西京焼き マカロニサラダ	麦茶 おさつクラッカー	482 kcal 16 g 14 g	524 kcal 18 g 14 g	ワカメ 魚(サワラ)	米・里芋 さつまいも マカロニ	人参・コーン
8 22 火	ミートソーススパゲティ(乳製品調味料変更) 花野菜のツナマヨサラダ スープ・オレンジ	麦茶 アメリカンドッグ	483 kcal 17 g 18 g	521 kcal 19 g 18 g	挽肉 ツナ・魚ソーセージ	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ コーン・小松菜・オレンジ
9 23 水	ごはん・みそ汁 メンチカツ(アレルギー調味料除去)・ミニトマト コールスローサラダ	麦茶 ゼリー せんべい	481 kcal 15 g 17 g	546 kcal 17 g 19 g	豆腐 挽肉	米	長ネギ 玉ねぎ・ミニトマト・ゼリーの素 人参・キャベツ・コーン
10 24 木	ごはん・みそ汁 アジの塩焼き・お浸し 里芋とひじきの煮物	麦茶 かぼちゃ蒸しパン	475 kcal 19 g 16 g	518 kcal 21 g 17 g	麩 魚(アジ) ひじき・竹輪	米 小麦粉 里芋	小松菜 オクラ・かぼちゃ インゲン・人参
11 25 金	キーマカレー もやしサラダ スープ・りんご	麦茶 手作りクッキー	476 kcal 13 g 16 g	545 kcal 16 g 18 g	挽肉 ワカメ	米・じゃがいも 小麦粉	人参・玉ねぎ・グリーンピース もやし・人参・キクラゲ レタス・コーン・りんご
12 26 土	ごはん・中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め さつまいもサラダ	麦茶 アレルギー除去菓子	481 kcal 13 g 18 g	511 kcal 15 g 18 g	豚肉	米 さつまいも	しめじ・チンゲン菜 白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり・レーズン
14 28 月	ごはん・みそ汁 グリルチキン・ブロッコリー トマトサラダ	麦茶 じゃがいもの お好み焼き風	486 kcal 18 g 17 g	509 kcal 19 g 18 g	麩 鶏肉 しらす・ワカメ	米 じゃがいも	長ネギ ブロッコリー・長ネギ トマト・きゅうり・カリフラワー
15 29 火	ごはん・すまし汁 魚のみそ煮 ツナごま和え	麦茶 キャロットジャムパン (乳除去)	479 kcal 19 g 16 g	520 kcal 22 g 16 g	ワカメ 魚(サワラ) ツナ	米・里芋 食パン	ごぼう・人参 人参・大根・とうみょう
16 30 水	きつねうどん 蒸し鶏のさっぱり和え バナナ	麦茶 しらすおにぎり (チーズ除去)	478 kcal 14 g 12 g	551 kcal 17 g 14 g	油揚げ 鶏肉・しらす・チーズ	うどん	大根・人参・長ネギ ピーマン3色・ほうれん草 バナナ
17 31 木	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	麦茶 バナナ餃子	483 kcal 17 g 14 g	528 kcal 19 g 15 g	豆腐・挽肉	米 餃子の皮 春雨	人参・もやし 長ネギ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ・バナナ きゅうり・人参・キクラゲ
18 金	パン(パン変更)・コーンスープ 具入り卵焼き→ほうれん草のそぼろ炒め(卵除去) 花野菜のサラダ・りんご	麦茶 お好み焼き風 (卵除去)	479 kcal 20 g 21 g	550 kcal 23 g 24 g	卵・挽肉・タコ	ロールパン 小麦粉	玉ねぎ・ほうれん草・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉ねぎ・りんご
19 土	ツナトマトスパゲティ(乳製品除去) ワカメサラダ スープ・オレンジ	麦茶 アレルギー除去菓子	478 kcal 19 g 19 g	512 kcal 22 g 19 g	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす・卵	スパゲティ 小麦粉	トマト缶・マッシュルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際	479 kcal	16.4 g	16.6 g	1.8 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際	529 kcal	19.0 g	17.6 g	1.9 g

🌸🌸🌸🌸🌸 月 予定献立表(離乳食) 🌸🌸🌸🌸🌸

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 火	お粥・みそ汁 鶏肉と青菜の煮物 かぼちゃの煮物	牛乳 お好み焼き風	麩・ワカメ 鶏肉	米 小麦粉	玉ねぎ・人参・小松菜・長ネギ かぼちゃ・インゲン
2 水 行事食	お粥・スープ 白身魚とキャベツの煮物 オレンジ	麦茶 みたらしいもち	魚(タラ)	米 じゃがいも	人参・玉ねぎ きゅうり・キャベツ オレンジ
7 21 月	お粥・すまし汁 白身魚と野菜の煮物 マカロニサラダ風	牛乳 おさつ茶巾	ワカメ 魚(タラ)	米・里芋 さつまいも マカロニ	玉ねぎ・小松菜 人参
8 22 火	にゅうめん 花野菜の煮浸し オレンジ	牛乳 パン粥	挽肉	そうめん 食パン	小松菜・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー オレンジ
9 23 水	お粥・みそ汁 玉ねぎのそぼろ煮 コールスローサラダ風	牛乳 バナナ	豆腐 挽肉	米	長ネギ 玉ねぎ・ミニトマト・バナナ 人参・キャベツ
10 24 木	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 里芋とひじきの煮物	牛乳 かぼちゃ茶巾	麩 魚(タラ) ひじき	米 里芋	小松菜 オクラ・かぼちゃ インゲン・人参
11 25 金	そぼろ粥 もやしの煮浸し スープ・りんご	牛乳 パン粥	挽肉 ワカメ	米	人参・玉ねぎ もやし・人参 レタス・りんご
12 26 土	お粥・スープ 鶏肉と野菜の煮物 さつまいもサラダ風	牛乳 せんべい	鶏肉	米 さつまいも	チンゲン菜 白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり
14 28 月	お粥・みそ汁 鶏肉とブロッコリーの煮物 トマトサラダ風	牛乳 粉ふきいも	麩 鶏肉 しらす・ワカメ	米 じゃがいも	長ネギ ブロッコリー トマト・きゅうり・カリフラワー
15 29 火	お粥・すまし汁 白身魚のみそ煮 大根の煮物	牛乳 キャロットせんべい	ワカメ 魚(タラ)	米・里芋	人参 大根
16 30 水	煮込みうどん 鶏肉と野菜の煮物 バナナ	麦茶 しらす粥	鶏肉・しらす	うどん 米	大根・人参・長ネギ ピーマン3色・ほうれん草 バナナ
17 31 木	お粥・スープ 豆腐のそぼろ煮 春雨のとろとろ煮	牛乳 バナナ	豆腐・挽肉	米 春雨	人参・もやし 長ネギ・玉ねぎ・小ネギ・バナナ きゅうり・人参
18 金	パン粥・スープ ほうれん草のそぼろ煮 花野菜の煮浸し・りんご	牛乳 お好み焼き風	卵・挽肉・タコ	食パン 小麦粉	玉ねぎ・ほうれん草・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉ねぎ・りんご
19 土	ツナトマスバゲティ ワカメサラダ スープ・オレンジ	牛乳 バームクーヘン	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす・卵	スパゲティ 小麦粉	トマト缶・マッシュルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 5月 予定献立表



## 保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	骨や体になるもの
1 火	鶏の唐揚げ・ブロッコリー 春雨サラダ ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー ビスケット	513 kcal 18 g 18 g	572 kcal 21 g 20 g	鶏肉  春雨 米	  米	ブロッコリー きゅうり・人参 大根
2 水 行事食	アジの塩焼き・ミニトマト ごま風味サラダ 竹の子ごはん・みそ汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	427 kcal 14 g 16 g	492 kcal 16 g 17 g	魚(アジ)  小麦粉 米	  米	ミニトマト きゅうり・キャベツ・かぼちゃ 竹の子・人参・かぶ・しめじ
7 21 月	ひき肉と春雨の炒め物 インゲンのツナごまサラダ ごはん・スープ	ジョア(ブレーン) マカロニきな粉	485 kcal 16 g 9 g	522 kcal 18 g 10 g	鶏肉 ツナ・きな粉 マカロニ 米	春雨 マカロニ 米	長ねぎ・人参・玉葱 いんげん・人参・しめじ 茄子・玉葱
8 22 火	ブリの照り焼き・浅漬け ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナツ	416 kcal 17 g 12 g	477 kcal 20 g 14 g	魚(ブリ) ひじき・油揚げ 豆腐	春雨 小麦粉 米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸 長ねぎ
9 23 水	チキンカレー(9日)・チキンクリームシチュー(23日) かぶとツナのサラダ・オレンジ ロールパン(23日)・スープ(9日)	牛乳 アップル餃子	488 kcal 18 g 19 g	586 kcal 20 g 21 g	鶏肉 ツナ 餃子の皮 ロールパン(23日)	米・じゃがいも(9日) 餃子の皮 ロールパン(23日)	人参・玉葱 かぶ・ミニトマト・オレンジ・りんご キャベツ・しめじ(9日)
10 24 木	肉豆腐 青菜の納豆和え ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	492 kcal 19 g 17 g	551 kcal 21 g 18 g	豚肉・豆腐 納豆	じゃがいも 米	椎茸・長ねぎ・人参 ほうれん草 玉葱
11 25 金	鶏南蛮うどん かぼちゃの煮物 りんご	麦茶 わかめおにぎり	466 kcal 13 g 14 g	516 kcal 16 g 15 g	鶏肉 ワカメ	うどん 米	玉葱・人参・白菜 かぼちゃ りんご
12 26 土	豚肉と野菜の中華炒め さつまいもサラダ ごはん・中華スープ	牛乳 ビスケット	481 kcal 13 g 18 g	511 kcal 15 g 18 g	豚肉  さつまいも ワカメ・麩	  米	白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり・レーズン しめじ・チンゲン菜
14 28 月	鮭の照り焼き・ブロッコリー 切り干し大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 マシュマロクラッカー	438 kcal 20 g 11 g	507 kcal 23 g 13 g	魚(サケ) さつまいも揚げ ワカメ・麩	 クラッカー・マシュマロ 米	ブロッコリー 切り干し大根・人参・椎茸
15 29 火	ホイコーロー 大根の甘酢和え ごはん・スープ	牛乳 ジャムサンド	451 kcal 17 g 13 g	519 kcal 18 g 15 g	豚肉  食パン 米	  米	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン 大根・きゅうり・いちごジャム チンゲン菜・人参
16 30 水	サワラの塩焼き・マヨかぼちゃ 金平ごぼう ごはん・みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト せんべい	426 kcal 14 g 11 g	479 kcal 17 g 13 g	魚(サワラ)  油揚げ	  米	かぼちゃ ごぼう・人参・バナナ 玉葱
17 31 木	肉野菜炒め 塩昆布和え ごはん・みそ汁	牛乳 ホットケーキ	448 kcal 17 g 12 g	509 kcal 19 g 15 g	豚肉 塩昆布 豆腐	小麦粉 米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり 長ねぎ
18 金	コロケ・りんご ツナサラダ ロールパン・スープ	牛乳 たこ焼き	491 kcal 17 g 22 g	578 kcal 19 g 25 g	 ツナ・かつお節	じゃがいも 小麦粉 ロールパン	りんご 玉葱・人参・ほうれん草 大根・コーン
19 土	ツナトマトスパゲティ ワカメサラダ スープ・オレンジ	牛乳 バームクーヘン	478 kcal 19 g 19 g	512 kcal 22 g 19 g	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす・卵	スパゲティ 小麦粉	トマト缶・マッシュルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しておりますのでお確かめ下さい

新井宿園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kids\\_house\\_araijyuku](http://blogs.yahoo.co.jp/kids_house_araijyuku)

東川口園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse\\_higashikawa/](http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse_higashikawa/)

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際	482 kcal	16.3 g	15.0 g	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際	535 kcal	18.9 g	16.0 g	2.2 g



# 5月 予定献立表



卵アレルギー食

保育園キッズハウス(新井宿・東川口)

日付 曜日	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	かや体になるもの
1 火	鶏の唐揚げ・ブロッコリー 春雨サラダ ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー ビスケット	513 kcal 18 g 18 g	572 kcal 21 g 20 g	鶏肉	春雨 米	ブロッコリー きゅうり・人参 大根
2 水 行事食	アジの塩焼き・ミニトマト ごま風味サラダ 竹の子ごはん・みそ汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	427 kcal 14 g 16 g	492 kcal 16 g 17 g	魚(アジ)	小麦粉 米	ミニトマト きゅうり・キャベツ・かぼちゃ 竹の子・人参・かぶ・しめじ
7 21 月	ひき肉と春雨の炒め物 インゲンのツナごまサラダ(マヨ抜き) ごはん・スープ	ジョア(ブレン) マカロニきな粉	485 kcal 16 g 9 g	522 kcal 18 g 10 g	鶏肉 ツナ・きな粉	春雨 マカロニ 米	長ねぎ・人参・玉葱 いんげん・人参・しめじ 茄子・玉葱
8 22 火	ブリの照り焼き・浅漬け ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナツ	416 kcal 17 g 12 g	477 kcal 20 g 14 g	魚(ブリ) ひじき・油揚げ 豆腐	小麦粉 米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸 長ねぎ
9 23 水	チキンカレー(9日)・チキンクリームシチュー(23日) かぶとツナのサラダ・オレンジ 食パン(23日)・スープ(9日)	牛乳 アップル餃子	488 kcal 18 g 19 g	586 kcal 20 g 21 g	鶏肉 ツナ	米・じゃがいも(9日) 餃子の皮 食パン(23日)	人参・玉葱 かぶ・ミニトマト・オレンジ・りんご キャベツ・しめじ(9日)
10 24 木	肉豆腐 青菜の納豆和え ごはん・みそ汁	牛乳 ポテトフライ	492 kcal 19 g 17 g	551 kcal 21 g 18 g	豚肉・豆腐 納豆	じゃがいも 米	椎茸・長ねぎ・人参 ほうれん草 玉葱
11 25 金	鶏南蛮うどん かぼちゃの煮物 りんご	麦茶 わかめおにぎり	466 kcal 13 g 14 g	516 kcal 16 g 15 g	鶏肉 ワカメ	うどん 米	玉葱・人参・白菜 かぼちゃ りんご
12 26 土	豚肉と野菜の中巻炒め さつまいもサラダ ごはん・中華スープ	麦茶 アレルギー除去菓子	481 kcal 13 g 18 g	511 kcal 15 g 18 g	豚肉	さつまいも 米	白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり・レーズン しめじ・チンゲン菜
14 28 月	鮭の照り焼き・ブロッコリー 切り干し大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 マッシュマロクラッカー	438 kcal 20 g 11 g	507 kcal 23 g 13 g	魚(サケ) さつま揚げ ワカメ・麩	クラッカー・マッシュマロ 米	ブロッコリー 切り干し大根・人参・椎茸
15 29 火	ホイコーロー 大根の甘酢和え ごはん・スープ	牛乳 ジャムサンド	451 kcal 17 g 13 g	519 kcal 18 g 15 g	豚肉	食パン 米	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン 大根・きゅうり・いちごジャム チンゲン菜・人参
16 30 水	サワラの塩焼き・マヨかぼちゃ(マヨ抜き) 金平ごぼう ごはん・みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト せんべい	426 kcal 14 g 11 g	479 kcal 17 g 13 g	魚(サワラ) 油揚げ	米	かぼちゃ ごぼう・人参・バナナ 玉葱
17 31 木	肉野菜炒め 塩昆布和え ごはん・みそ汁	牛乳 ホットケーキ	448 kcal 17 g 12 g	509 kcal 19 g 15 g	豚肉 塩昆布 豆腐	小麦粉 米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり 長ねぎ
18 金	コロッセ・りんご ツナサラダ(マヨ抜き) ロールパン・スープ	牛乳 アレルギー除去菓子	491 kcal 17 g 22 g	578 kcal 19 g 25 g	魚(サケ) ツナ・かつお節	じゃがいも 小麦粉 ロールパン	りんご 玉葱・人参・ほうれん草 大根・コーン
19 土	ツナトマトスパゲティ(乳製品除去) ワカメサラダ スープ・オレンジ	麦茶 アレルギー除去菓子	478 kcal 19 g 19 g	512 kcal 22 g 19 g	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす	スパゲティ 小麦粉	トマト缶・マッシュルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載しておりますのでお確かめ下さい

新井宿園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kids\\_house\\_araiyuku](http://blogs.yahoo.co.jp/kids_house_araiyuku)  
東川口園 [http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse\\_higashikawa/](http://blogs.yahoo.co.jp/kidshouse_higashikawa/)

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	475 kcal	15.4 g	13.2 g	2.0 g
実際	482 kcal	16.3 g	15.0 g	1.9 g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	塩分
目標量	510 kcal	19.1 g	14.2 g	2.0 g
実際	535 kcal	18.9 g	16.0 g	2.2 g



# 5月 予定献立表



## 後期食

## キッズランド新井宿・東川口園

日付 曜日	昼 食	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 火	鶏肉とブロッコリーの煮物 春雨ののどろ煮 ごはん・みそ汁	鶏肉	春雨 米	ブロッコリー きゅうり・人参 大根
2 水 行事食	白身魚のトマト煮風 野菜の煮浸し 具入りごはん・みそ汁	魚(タラ)	米	ミニトマト きゅうり・キャベツ 人参・かぶ・しめじ
7 21 月	ひき肉と春雨の煮物 インゲンの煮浸し ごはん・スープ	鶏肉	春雨 米	長ねぎ・人参・玉葱 いんげん・人参・しめじ 茄子・玉葱
8 22 火	白身魚と野菜の煮物 ひじきと野菜の煮物 ごはん・みそ汁	魚(タラ) ひじき 豆腐	米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸 長ねぎ
9 23 水	鶏肉と野菜の煮物 かぶのやわらか煮 ごはん(9日)・スープ(9日)・食パン(23日)	鶏肉	じゃがいも(9日) 米(9日)・食パン(23日)	人参・玉葱 かぶ・ミニトマト キャベツ・しめじ(9日)
10 24 木	鶏肉の白和え 青菜の煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉・豆腐	米	椎茸・長ねぎ ほうれん草・人参 玉葱
11 25 金	煮込みうどん かぼちゃの煮物 りんご	鶏肉	うどん	玉葱・人参・白菜 かぼちゃ りんご
12 26 土	鶏肉と野菜の煮物 さつまいもサラダ風 ごはん・スープ	鶏肉	さつまいも 米	白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり チンゲン菜
14 28 月	鮭とブロッコリーの煮物 野菜の煮浸し ごはん・みそ汁	魚(サケ) ワカメ・麩	米	ブロッコリー 人参・椎茸
15 29 火	鶏肉と野菜の煮物 大根の煮浸し ごはん・スープ	鶏肉	米	玉葱・キャベツ・椎茸 大根・きゅうり チンゲン菜・人参
16 30 水	白身魚とかぼちゃの煮物 根菜の煮物 ごはん・みそ汁	魚(タラ)	米	かぼちゃ ごぼう・人参 玉葱
17 31 木	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮浸し ごはん・みそ汁	鶏肉	米	キャベツ・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり 長ねぎ
18 金	鶏肉と野菜の煮物 りんご 食パン・スープ	鶏肉	食パン	玉葱・人参・ほうれん草 りんご 大根・コーン
19 土	ツナトマトスパゲティ ワカメサラダ スープ・オレンジ	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす	スパゲティ 小麦粉	トマト缶・マッシュルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 5月 予定献立表



## 中期食

## キッズランド新井宿・東川口園

日付 曜日	昼 食	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 火	鶏肉とブロッコリーの煮物 春雨のとろとろ煮 お粥・みそ汁	鶏肉	春雨 米	ブロッコリー きゅうり・人参 大根
2 水 行事食	白身魚のトマト煮風 野菜の煮浸し 具入り粥・みそ汁	魚(タラ)	米	ミニトマト きゅうり・キャベツ 人参・かぶ・しめじ
7 21 月	ひき肉と春雨の煮物 インゲンの煮浸し お粥・スープ	鶏肉	春雨 米	長ねぎ・人参・玉葱 いんげん・人参・しめじ 茄子・玉葱
8 22 火	白身魚と野菜の煮物 ひじきと野菜の煮物 お粥・みそ汁	魚(タラ) ひじき 豆腐	米	キャベツ・きゅうり 人参・椎茸 長ねぎ
9 23 水	鶏肉と野菜の煮物 かぶのやわらか煮 お粥(9日)・スープ(9日)・パン粥(23日)	鶏肉	じゃがいも(9日) 米(9日)・食パン(23日)	人参・玉葱 かぶ・ミニトマト キャベツ・しめじ(9日)
10 24 木	鶏肉の白和え 青菜の煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉・豆腐	米	椎茸・長ねぎ ほうれん草・人参 玉葱
11 25 金	煮込みうどん かぼちゃの煮物 りんご	鶏肉	うどん	玉葱・人参・白菜 かぼちゃ りんご
12 26 土	鶏肉と野菜の煮物 さつまいもサラダ風 お粥・スープ	鶏肉	さつまいも 米	白菜・ピーマン・玉ねぎ・人参 きゅうり チンゲン菜
14 28 月	鮭とブロッコリーの煮物 野菜の煮浸し お粥・みそ汁	魚(サケ) ワカメ・麩	米	ブロッコリー 人参・椎茸
15 29 火	鶏肉と野菜の煮物 大根の煮浸し お粥・スープ	鶏肉	米	玉葱・キャベツ・椎茸 大根・きゅうり チンゲン菜・人参
16 30 水	白身魚とかぼちゃの煮物 根菜の煮物 お粥・みそ汁	魚(タラ)	米	かぼちゃ ごぼう・人参 玉葱
17 31 木	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮浸し お粥・みそ汁	鶏肉	米	キャベツ・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり 長ねぎ
18 金	鶏肉と野菜の煮物 りんご パン粥・スープ	鶏肉	食パン	玉葱・人参・ほうれん草 りんご 大根・コーン
19 土	ツナトマトスパゲティ ワカメサラダ スープ・オレンジ	ツナ・粉チーズ ワカメ・しらす	スパゲティ 小麦粉	トマト・マッシュルーム・ほうれん草・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー キャベツ・コーン・オレンジ

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。