

日付	午前食	昼食	おやつ	赤の食材 体の組織をつくる	黄の食材 エネルギーになる	緑の食材 体の調子を整える	その他調味料など	アレルギー	栄養価	乳児 (1~2歳)	幼児 (3~5歳)	
5月1日	金	お菓子	5分つきごはん	粕餅	鶏むね肉(皮つき)、ツナ(缶/水煮)、卵	半つき米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、かぶ(皮つき)、こまつな、トマト	食塩、しょうゆ、マヨネーズ、水、中華だし、粕餅、ほうじ茶	鶏肉、卵、ごま	エネルギー(kcal)	346	494
		スキムミルク	チキン南蛮	ほうじ茶						たんぱく質(g)	12	17.2
			かぶとツナの中華風サラダ							脂質(g)	11	15.8
			小松菜と卵の炒めもの							塩分(g)	0.7	1.1
		トマトと玉ねぎの中華スープ										
5月7日	木	お菓子	5分つきごはん	ひとくちピザ	赤魚、塩昆布のり、油揚げ、ベーコン、プロセスチーズ、スキムミルク	半つき米、サラダ油、砂糖、片栗粉、バター、じゃがいも、強力粉	玉ねぎ、人参、ピーマン、やし、えのきたけ、にんにく、パジル	食塩、かつおだし、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし、ドライイースト、トマトケチャップ、マヨネーズ、ほうじ茶、水	乳、大豆、小麦、豚肉、卵	エネルギー(kcal)	338	483
		スキムミルク	赤魚の野菜あんかけ	ほうじ茶ミルクティー						たんぱく質(g)	14.8	21.2
			じゃがいもの塩昆布バター							脂質(g)	8.7	12.4
			もやしの海苔和え							塩分(g)	1.2	1.7
		えのきと玉ねぎのすまし汁										
5月8日	金	お菓子	チキンカレー	ぶどうゼリー	鶏むね肉(皮つき)、スキムミルク、プロセスチーズ、セラチン	じゃがいも、サラダ油、精白米、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、パナナ、みかん(缶)、ぶどうジュース	水カレール、トマトケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、ヨーグルト菌、麦茶	鶏肉、小麦、乳、パナナ、豚肉、セラチン	エネルギー(kcal)	340	487
		スキムミルク	トマトとチーズのサラダ	麦茶						たんぱく質(g)	13.8	19.7
			フルーツヨーグルト							脂質(g)	6.6	9.4
										塩分(g)	0.8	1.2
5月11日	月	お菓子	5分つきごはん	ココアブラウニー	豚こま肉、ベーコン、卵、スキムミルク	半つき米、マカロニ、サラダ油、砂糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、トマト(缶)、きゅうり、コーン(冷凍)、こまつな、しいたけ(乾)	トマトケチャップ、食塩、固形ブイヨン、酢、こしょう、しょうゆ、すくちしょうゆ、ココア、ベーキングパウダー	小麦、豚肉、卵、乳	エネルギー(kcal)	360	514
		スキムミルク	豚肉のトマト煮	スキムミルク						たんぱく質(g)	12.4	17.8
			きゅうりのマリネ							脂質(g)	15.6	22.3
			小松菜のソテー							塩分(g)	1.1	1.5
		コンソメスープ										
5月12日	火	お菓子	5分つきごはん	コーンマヨトースト	鶏むね肉、卵、青のり、ちくわ、ツナ(缶/水煮)、わかめ(乾)、ナチュラルチーズ、スキムミルク	砂糖、精白米、ごま油、薄力粉、サラダ油、食パン	玉ねぎ、ねぎ、人参、こまつな、しめじ、冷凍コーン	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩、かつお・昆布だし、マヨネーズ、水	鶏肉、卵、ごま、小麦、乳	エネルギー(kcal)	358	511
		スキムミルク	ちくわの磯辺揚げ	のむヨーグルト						たんぱく質(g)	15.1	21.5
			小松菜とツナの和え物							脂質(g)	13.4	19.1
			玉ねぎとしめじのすまし汁							塩分(g)	1.2	1.7
5月13日	水	お菓子	5分つきごはん	あんぱん	鶏むね肉(皮つき)、卵、わかめ(乾)、あずき(缶)	半つき米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、強力粉、マーガリン	玉ねぎ、ピーマン、人参、プロッコリー、もやし、ねぎ、しいたけ	トマトケチャップ、酢、しょうゆ、中華だし、オリーブオイル、水、食塩、ドライイースト、むぎ茶	鶏肉、卵、ごま、小麦	エネルギー(kcal)	363	518
		スキムミルク	酢鶏	麦茶						たんぱく質(g)	14.2	20.2
			プロッコリーと卵の中華炒め							脂質(g)	10.1	14.4
			もやしのナムル							塩分(g)	0.6	0.9
		中華スープ										
5月14日	木	お菓子	5分つきごはん	ゼリーフライ	卵、ツナ(缶/水煮)、ナチュラルチーズ、スキムミルク、ベーコン、おから	半つき米、じゃがいも、サラダ油、マーガリン、砂糖、スパゲッティ、薄力粉	玉ねぎ、ピーマン、パセリ(乾)、トマト(缶)、にんにく、冷凍コーン、きゅうり、人参、キャベツ、しいたけ(乾)	固形ブイヨン、マヨネーズ、酢、しょうゆ、食塩、すくちしょうゆ、ウスターソース、ほうじ茶	卵、乳、小麦、豚肉、大豆	エネルギー(kcal)	366	522
		スキムミルク	オムレツ	ほうじ茶						たんぱく質(g)	11.8	16.8
			スパゲッティサラダ							脂質(g)	17	24.3
			キャベツの炒め物							塩分(g)	1.2	1.6
		コンソメスープ										
5月15日	金	お菓子	5分つきごはん	みかんゼリー	鶏むね肉、スキムミルク、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ(缶/油煮)、かつお節、セラチン	サラダ油、マーガリン、精白米、片栗粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しぶどう、コーン(缶)、プロッコリー、トマト、きゅうり、こまつな、みかん(缶)	食塩、固形ブイヨン、水、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、むぎ茶	鶏肉、乳、小麦、大豆、豚肉、ごま、セラチン	エネルギー(kcal)	336	480
		スキムミルク	ハンバーグ	麦茶ミルクティー						たんぱく質(g)	13	18.6
			じゃがいもとプロッコリーのソテー							脂質(g)	9.4	13.5
			トマトの和風サラダ							塩分(g)	1.1	1.6
		ひごいのスープ										
5月18日	月	お菓子	5分つきごはん	いちごパンケーキ	豚こま肉、厚揚げ、ひじき(乾)、さつま揚げ、木綿豆腐、わかめ(乾)、味噌、スキムミルク	半つき米、しらたき、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま、ホットケーキミックス	ねぎ、しいたけ(乾)、人参、コーン(缶)、きゅうり、もやし、玉ねぎ、いちごジャム	かつおだし、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、かつお・昆布だし、水	大豆、卵、ごま、小麦、乳	エネルギー(kcal)	388	554
		スキムミルク	豚肉のすき焼き風煮	スキムミルク						たんぱく質(g)	13.8	19.7
			ひじきのマヨ和え							脂質(g)	14.3	20.4
			にんじんしりしり							塩分(g)	1.1	1.5
		とうふとわかめのみそ汁										
5月19日	火	お菓子	5分つきごはん	チーズ入りお好み焼き	豚こま肉、大豆(乾)、プロセスチーズ、ソーセージ、ナチュラルチーズ	半つき米、砂糖、サラダ油、薄力粉	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、プロッコリー、しめじ、トマト	トマトケチャップ、中濃ソース、固形ブイヨン、酢、食塩、しょうゆ、水、揚げ玉、かつおだし、ほうじ茶	大豆、乳、豚肉、卵、小麦	エネルギー(kcal)	353	504
		スキムミルク	ポークチャップ	ほうじ茶						たんぱく質(g)	11.9	17
			フレンチサラダ							脂質(g)	14.9	21.2
			キャベツとウインナーの炒め物							塩分(g)	1	1.4
		プロッコリーとしめじのスープ										
5月20日	水	お菓子	5分つきごはん	チョコスノーボール	わかめ(乾)、鶏むね肉(皮つき)、大豆(乾)、油揚げ、ひじき(乾)、塩昆布、味噌	精白米、すりごま、ごま油、サラダ油、片栗粉、砂糖、こんにやく、薄力粉、マーガリン、粉糖	人参、あさつき、トマト、きゅうり、こまつな、しめじ	酢、しょうゆ、みりん、水、かつおだし、昆布だし、かつお・昆布だし、ココア、むぎ茶	ごま、鶏肉、大豆、小麦	エネルギー(kcal)	383	547
		スキムミルク	鶏肉の南蛮漬け	麦茶						たんぱく質(g)	14.5	20.7
			大豆の目煮							脂質(g)	18.9	27
			トマトときゅうりの浅漬け							塩分(g)	0.8	1.2
		こまつなとしめじのみそ汁										
5月21日	木	お菓子	5分つきごはん	たまごとうどん	卵、豚こま肉、かつお節、青のり、鮭	サラダ油、砂糖、ゆでうどん、ごま油、薄力粉、精白米	人参、こまつな、玉ねぎ、プロッコリー、えのきたけ	しょうゆ、みりん、水、かつおだし、食塩、酢、ほうじ茶	卵、小麦、ごま、さけ	エネルギー(kcal)	346	493
		スキムミルク	豚肉の和風サラダ	ほうじ茶						たんぱく質(g)	12.4	17.7
			えのきの磯辺揚げ							脂質(g)	13	18.6
										塩分(g)	1.1	1.5
5月22日	金	お菓子	5分つきごはん	お麩ラスク	鯛、味噌、納豆、油揚げ、きな粉、スキムミルク	半つき米、すりごま、砂糖、さつまいも、麩、サラダ油	ほうれん草、えのきたけ、玉ねぎ、人参	食塩、めんつゆ、かつお・昆布だし、抹茶、水	さば、ごま、大豆、小麦、乳	エネルギー(kcal)	385	551
		スキムミルク	鯛のごまみそ焼き	抹茶ミルクティー						たんぱく質(g)	17.4	24.9
			さつまいもの甘煮							脂質(g)	12.6	18
			納豆和え							塩分(g)	0.6	0.8
		人参と油揚げのみそ汁										
5月25日	月	お菓子	5分つきごはん	フレンチトースト	豚こま肉のり、味噌、スキムミルク、卵	半つき米、砂糖、サラダ油、しらたき、麩、パン、マーガリン、メープルシロップ	人参、玉ねぎ、ピーマン、生姜、ごぼう、もやし、きゅうり、冷凍コーン、ねぎ	しょうゆ、みりん、水、かつお・昆布だし、むぎ茶	小麦、乳、卵	エネルギー(kcal)	385	550
		スキムミルク	豚肉の生姜焼き	麦茶						たんぱく質(g)	14.9	21.3
			きんぴらごぼう							脂質(g)	11.1	15.8
			もやしときゅうりの海苔和え							塩分(g)	1.1	1.6
		みそ汁										
5月26日	火	お菓子	5分つきごはん	アメリカンドック	鶏むね肉、厚揚げ、ツナ(缶/水煮)、魚肉ソーセージ	半つき米、砂糖、ごま油、片栗粉、サラダ油、春雨、ホットケーキミックス	玉ねぎ、ねぎ、にんにく、生姜、かぶ(皮つき)、人参、もやし、トマト、きゅうり	顆粒中華だし、しょうゆ、みりん、食塩、赤みそ、酢、わんたんの皮、水、ほうじ茶	豚肉、大豆、ごま、小麦	エネルギー(kcal)	342	488
		スキムミルク	かぶの麻婆あんかけ	ほうじ茶						たんぱく質(g)	10.9	15.5
			春雨炒め							脂質(g)	12.7	18.2
			トマトの中華風サラダ							塩分(g)	1.2	1.8
		ワンタンスープ										

日付	午前食	昼食	おやつ	赤の食材 体の組織をつくる	黄の食材 エネルギーになる	緑の食材 体の調子を整える	その他調味料など	アレルギー	栄養価	乳児 (1～2歳)	幼児 (3～5歳)
5月27日 水	お菓子	5分つきごはん	プレーンクッキー	豚こま肉、さつ ま揚げ、わかめ (乾)、油揚げ、味 増、クリーム チーズ、スキム ミルク	半つき米、ごま 油、サラダ油、砂 糖、鬆、薄力粉、 マーガリン	ねぎ、キャベツ、 人参、レモン果 汁、かぶ(皮つ き)、えのきたけ、 きゅうり、玉ね ぎ	昆布だし、食塩、か つおだし、しょう ゆ、みりん、酢、か つお・昆布だし、 ココア、水	ごま、大豆、 小麦、乳	エネルギー(kcal)	375	536
	スキムミルク	豚肉のねぎ塩焼き	ココアミルク						たんぱく質(g)	12.5	17.9
		かぶとさつま揚げの煮物							脂質(g)	14.6	20.9
		きゅうりとわかめの酢の物							塩分(g)	0.9	1.3
5月28日 木	お菓子	ほうれん草ときのこのドリア	トマトスパゲッティ	豚ひき肉、ナ チュラルデー ズ、スキムミル ク、ベーコン、パ ルメザンチー ズ、卵	精白米、サラダ 油、片栗粉、米粉、 マーガリン、砂 糖、スバゲッ ティ	人参、ほうれん草、 玉ねぎ、しめじ、パ セリ(乾)、ブロッコ リー、キャベツ、 きゅうり、コーン (缶)、にんにく、トマ ト、コーン(冷凍)	固形ブイヨン、昆 布だし、食塩、しよ うゆ、マヨネーズ、 酢、うすくちしよ うゆ、ほうじ茶	豚肉、乳、卵、 小麦	エネルギー(kcal)	337	481
	スキムミルク	ブロッコリーのソテー	ほうじ茶						たんぱく質(g)	11.2	16
		シーザーサラダ							脂質(g)	14.8	21.1
		トマトと卵のスープ							塩分(g)	1.2	1.7
5月29日 金	お菓子	お弁当持参 協力日	ミルクパンケーキ	スキムミルク	サラダ油、ホッ トケーキミック ス、メープルシ ロップ		むぎ茶	乳	エネルギー(kcal)	91	131
	スキムミルク		麦茶						たんぱく質(g)	1.9	2.7
									脂質(g)	2.7	3.9
									塩分(g)	0.2	0.3

☆今月の地元野菜は、「たまねぎ」「きゅうり」「トマト」です。

今月の郷土料理は、埼玉県です！



ゼリーフライ(埼玉県行田市の郷土料理)

おからやじゃがいも、野菜などを混ぜて小判型にし、油で揚げてソースで味付けした料理です。

「銭(ぜに)」の形に似ていることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって、「ゼリーフライ」になったと言われています。