

令和04年5月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土	
2 味噌汁 ぶりの揚げ煮 大根とツナの煮物 フルーツ 麦茶 柏もち エネルギー: 476Kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 10.1g 塩分: 1.1g	3 (憲法記念日)  エネルギー: 607Kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 19.8g 塩分: 2.1g	4 (みどりの日)  エネルギー: 607Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 20.8g 塩分: 1.8g	5 (こどもの日)  エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 22g 塩分: 2.3g	6 わかめスープ 肉団子の甘酢あんかけ 中華風春雨サラダ フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 565Kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 17g 塩分: 2g	7 ラーメン アスパラとじゃがいものソテー フルーツ 牛乳 ロールケーキ エネルギー: 609Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 14.6g 塩分: 1.3g	
9 味噌汁 鮭のごま味噌焼き キャベツのゆかり和え フルーツ 牛乳 がんづき エネルギー: 543Kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 14.3g 塩分: 1.1g	10 <お誕生会> 五目おこわ さつま汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え フルーツ  ショア こいのぼりパン エネルギー: 607Kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 19.8g 塩分: 2.1g	11 味噌汁 ひじき入り卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 納豆 フルーツ 牛乳 ドーナツ せんべい エネルギー: 607Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 20.8g 塩分: 1.8g	12 ひき肉とうすら卵のカレー チーズフライ エビとブロッコリーのサラダ フルーツ 麦茶 ソフル せんべい エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 22g 塩分: 2.3g	13 にらのかき卵汁 鱈の南蛮漬け 大根とかにかまのサラダ フルーツ 野菜ジュース 黒ごまグッキー エネルギー: 668Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 23.9g 塩分: 1.5g	14 塩そうめん 小松菜とえのきの中華和え フルーツ 麦茶 クレープ エネルギー: 460Kcal 蛋白質: 12.2g 脂質: 10.9g 塩分: 1.6g	
16 味噌汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 大豆とひじきのきんぴら フルーツ 牛乳 クリームパン エネルギー: 550Kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 19.8g 塩分: 1.5g	17 味噌汁 鶏肉の香味焼き 和風サラダ フルーツ 麦茶 ナポリタン エネルギー: 484Kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 15g 塩分: 2.3g	18 味噌汁 はんぺんつくね 青菜の納豆和え おかかふりかけ フルーツ 牛乳 ドライカレードースト エネルギー: 618Kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 18.6g 塩分: 2.3g	19 すまし汁 かじきまぐろのおろしがけ 五目きんぴら フルーツ 麦茶 フルーツゼリー エネルギー: 521Kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 12.3g 塩分: 1.6g	20 中華スープ 油淋鶏 中華サラダ フルーツ 麦茶 たこやきおにぎり エネルギー: 429Kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 14.9g 塩分: 1.3g	21 肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ 牛乳 たらやき せんべい エネルギー: 652Kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 16.7g 塩分: 2.2g	
23 味噌汁 カレーメンチ キャベツのしらす和え チーズ納豆 フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 630Kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 24g 塩分: 1.9g	24 スープ スコッチエッグ ポテトサラダ フルーツ ショア マーブルケーキ エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 25g 塩分: 1.5g	25 味噌汁 お好み焼き風卵焼き 三色おひたし フルーツ 牛乳 ミートパイ エネルギー: 571Kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 21.1g 塩分: 2.2g	26 チキンカレー しゅうまい 海藻サラダ フルーツ 牛乳 いちご蒸しパン エネルギー: 652Kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 19.5g 塩分: 1.7g	27 味噌汁 魚のかりんとう揚げ しょうゆフレンチサラダ フルーツ 麦茶 塩焼きそば エネルギー: 483Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 9.3g 塩分: 1.6g	28 ジャージャー麺 ジャーマンポテト フルーツ 野菜ジュース タルト せんべい エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 17.3g 塩分: 2.1g	
30 味噌汁 とんかつ 大根のそぼろあんかけ フルーツ 牛乳 シュガーロール エネルギー: 618Kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 24.5g 塩分: 1.4g	31 スープ ちくわのポテトチーズ焼き ブロッコリーとベーコンのソテー フルーツ 麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー: 487Kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 10.9g 塩分: 1.7g	 <p>たんご 5月5日は“端午の節句”</p> <p>5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。</p>				