

令和 05 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
<p>1 味噌汁 焼き魚(鮭) すき昆布の炒め煮 フルーツ</p> <p>ショア ロールパン</p> <p>エネルギー: 492Kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 13.2g 塩分: 1.6g</p>	<p>2 スープ タンドリーチキン グリーンサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 柏もち</p> <p>エネルギー: 401Kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 8.3g 塩分: 1.4g</p>	<p>3 (憲法記念日)</p> 	<p>4 (みどりの日)</p> 	<p>5 (こどもの日)</p> 	<p>6 ねばねばうどん さつま芋の甘煮 フルーツ</p> <p>牛乳 タルト せんべい</p> <p>エネルギー: 724Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 15.8g 塩分: 2.4g</p>
<p>8 味噌汁 白身魚のフライ キャベツのゆかり和え フルーツ</p> <p>牛乳 サターアムダギー</p> <p>エネルギー: 605Kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.8g 塩分: 1.5g</p>	<p>9 スープ 豆腐ナゲット フレンチサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 大学いも</p> <p>エネルギー: 513Kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 14.6g 塩分: 1.9g</p>	<p>10 味噌汁 しらす入り卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 マロンパウンドケーキ</p> <p>エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 21.7g 塩分: 1.8g</p>	<p>11 味噌汁 たら唐揚げ 白菜のツナサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 エクレア せんべい</p> <p>エネルギー: 463Kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 10.5g 塩分: 2.3g</p>	<p>12 《お誕生会》 五目おこわ さつま汁 鶏肉の照り焼き 三色おひたし フルーツ</p>  <p>ショア こいのぼりパン</p> <p>エネルギー: 608Kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 21.2g 塩分: 2.4g</p>	<p>13 カレーうどん アスパラとじゃがいものソテー フルーツ</p> <p>麦茶 大判焼き せんべい</p> <p>エネルギー: 581Kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 15.7g 塩分: 2.4g</p>
<p>15 味噌汁 とんかつ キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 676Kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 23.5g 塩分: 1.5g</p>	<p>16 スープ 鯖のカレームニエル 添え野菜 フルーツ</p> <p>麦茶 ミートソーススパゲッティ</p> <p>エネルギー: 523Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 16.6g 塩分: 2.4g</p>	<p>17 味噌汁 揚げ出し豆腐のおろしがけ 五目きんぴら 納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 チーズパン</p> <p>エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 26.5g 塩分: 1.9g</p>	<p>18 スープ スコッチエッグ ポテトサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 パイサンド</p> <p>エネルギー: 520Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 21.8g 塩分: 1.6g</p>	<p>19 《春の親子遠足》</p> 	<p>20 かに玉そうめん ごぼう入りつくね フルーツ</p> <p>麦茶 バームクーヘン せんべい</p> <p>エネルギー: 492Kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 7.5g 塩分: 1.9g</p>
<p>22 味噌汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根煮 おかかふりかけ フルーツ</p> <p>ショア 黒ごまクッキー</p> <p>エネルギー: 691Kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 25.3g 塩分: 1.8g</p>	<p>23 味噌 はんぺんつくね 青菜の納豆和え フルーツ</p> <p>カルピス シュガーロール</p> <p>エネルギー: 555Kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 16.4g 塩分: 1.4g</p>	<p>24 チキンカレー しゅうまい 海藻サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 カクテルゼリー</p> <p>エネルギー: 471Kcal 蛋白質: 15g 脂質: 11.9g 塩分: 1.4g</p>	<p>25 味噌汁 鯆の南蛮漬け 小松菜と厚揚げの炒め煮 フルーツ</p> <p>麦茶 ソファール せんべい</p> <p>エネルギー: 501Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 13.3g 塩分: 1.7g</p>	<p>26 わかめスープ 油淋鶏 中華サラダ フルーツ</p> <p>牛乳 スイートポテトケーキ</p> <p>エネルギー: 643Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 27.2g 塩分: 1.8g</p>	<p>27 タンメン じゃがいものごま味噌和え フルーツ</p> <p>麦茶 どらやき せんべい</p> <p>エネルギー: 511Kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 5.2g 塩分: 0.8g</p>
<p>29 味噌汁 かぼちゃコロッケ 大根としらすの炒め煮 ごま塩ふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 梅昆布おにぎり</p> <p>エネルギー: 479Kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 8.6g 塩分: 2g</p>	<p>30 スープ 鰯のチリソースがけ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 マドレーヌ</p> <p>エネルギー: 623Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 25.1g 塩分: 2.1g</p>	<p>31 洋風味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ホットドッグ</p> <p>エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 25g 脂質: 15.6g 塩分: 2.5g</p>	<p>たんご</p>  <p>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>		