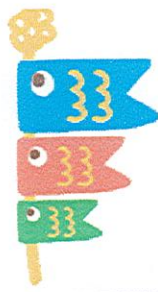


令和04年5月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土	
2 ご飯 味噌汁 ぶりの揚げ煮 大根とツナの煮物 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 だいやき せんべい エネルギー：416Kcal 蛋白質：16.3g 脂質：8.1g 塩分：9g	3 (憲法記念日) 	4 (みどりの日) 	5 (こどもの日) 	6 ご飯 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 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：507Kcal 蛋白質：16.1g 脂質：16.9g 塩分：1.6g	7 ラーメン アスパラとじゃがいものソテー フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ロールケーキ エネルギー：500Kcal 蛋白質：15.5g 脂質：12.5g 塩分：1g	
9 ご飯 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 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 がんづき エネルギー：480Kcal 蛋白質：22.5g 脂質：11.8g 塩分：9g	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 	11 ご飯 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 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ドーナツ せんべい エネルギー：542Kcal 蛋白質：20.3g 脂質：19.9g 塩分：1.4g	12 ご飯 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 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ソフル せんべい エネルギー：595Kcal 蛋白質：26.4g 脂質：22.4g 塩分：1.8g	13 ご飯 にらのかき卵汁 鰯の南蛮漬け 大根とかにかまのサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：野菜ジュース 黒ごまクッキー エネルギー：598Kcal 蛋白質：20.4g 脂質：22.5g 塩分：1.3g	14 ご飯 塩そうめん 小松菜とえのきの中華和え フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 クレープ エネルギー：476Kcal 蛋白質：13g 脂質：15g 塩分：1.6g	
16 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 クリームパン エネルギー：476Kcal 蛋白質：22.7g 脂質：16.1g 塩分：1.3g	17 ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 和風サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ナポリタン エネルギー：491Kcal 蛋白質：20.6g 脂質：16.8g 塩分：1.9g	18 ご飯 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 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ドライカレーtoast エネルギー：551Kcal 蛋白質：25.3g 脂質：18.3g 塩分：1.8g	19 ご飯 すまし汁 かじまぐろのおろしがけ 五目きんぴら フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 フルーツゼリー エネルギー：481Kcal 蛋白質：15g 脂質：13.3g 塩分：1.2g	20 ご飯 中華スープ 油淋鶏 中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たこやきおにぎり エネルギー：444Kcal 蛋白質：16.1g 脂質：16.8g 塩分：1.2g	21 肉うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 たらやき せんべい エネルギー：566Kcal 蛋白質：22.1g 脂質：13.5g 塩分：1.9g	
23 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：540Kcal 蛋白質：23.5g 脂質：19.3g 塩分：1.4g	24 ご飯 スープ スコッチエッグ ポテトサラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：ジョア マーブルケーキ エネルギー：584Kcal 蛋白質：19.7g 脂質：23.4g 塩分：1.5g	25 ご飯 味噌汁 お好み焼き風卵焼き 三色おひたし フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ミートパイ エネルギー：472Kcal 蛋白質：20.8g 脂質：17.5g 塩分：1.7g	26 ご飯 チキンカレー しゅうまい 海藻サラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 いちご蒸しパン エネルギー：565Kcal 蛋白質：18.6g 脂質：15.7g 塩分：1.5g	27 ご飯 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 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 塩焼きそば エネルギー：487Kcal 蛋白質：23.1g 脂質：12.3g 塩分：1.2g	28 ジャージャー麺 ジャーマンポテト フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：野菜ジュース タルト せんべい エネルギー：541Kcal 蛋白質：12.8g 脂質：14.6g 塩分：1.6g	
30 ご飯 味噌汁 とんかつ 大根のそぼろあんかけ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 シュガーロール エネルギー：529Kcal 蛋白質：21g 脂質：19.8g 塩分：1g	31 ご飯 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 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー：498Kcal 蛋白質：17g 脂質：15.1g 塩分：1.7g	<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>				



5月 たまご組 後期食 献立予定表



日	曜	昼 食	午後のおやつ
2	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、大根の煮物	パンケーキ
3	火	(憲法記念日)	
4	水	(みどりの日)	
5	木	(こどもの日)	
6	金	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、かぼちゃサラダ	ミルクトースト
7	土	うどん汁、じゃがいもの煮物	ヨーグルト、白せんべい
9	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、キャベツの和え物	蒸しパン
10	火	おかゆ、すまし汁、ささみのあんかけ、ほうれん草のおひたし	かぼちゃペーストサンド
11	水	納豆がゆ、味噌汁、豆腐と野菜煮、かぼちゃのそぼろあんかけ	魚おじや
12	木	おかゆ、シチュー、肉団子煮、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
13	金	おかゆ、すまし汁、魚のうま煮、大根と人参のサラダ	野菜おじや
14	土	そうめん汁、青菜の煮びたし	パンケーキ
16	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、じゃがいもの煮物	さつまいもペーストサンド
17	火	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、キャベツサラダ	そうめん汁
18	水	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、青菜の納豆和え	ミルクトースト
19	木	おかゆ、すまし汁、魚のみぞれ煮、かぼちゃの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
20	金	おかゆ、スープ、ささみのミルク煮、キャベツサラダ	魚おじや
21	土	うどん汁、さつまいもの甘煮	パンケーキ
23	月	納豆がゆ、味噌汁、魚のあんかけ、キャベツのしらす和え	かぼちゃペーストサンド
24	火	おかゆ、スープ、ハンバーグ風、ポテトサラダ	パンケーキ
25	水	おかゆ、味噌汁、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のおひたし	肉入りおじや
26	木	おかゆ、シチュー、肉団子煮、ブロッコリーサラダ	蒸しパン
27	金	おかゆ、味噌汁、煮魚、キャベツサラダ	そうめん汁
28	土	うどん汁、ジャガイモの煮物	ヨーグルト、白せんべい
30	月	おかゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、大根のそぼろあんかけ	ミルクトースト
31	火	おかゆ、スープ、豆腐の野菜あんかけ、ブロッコリーサラダ	魚おじや