

令和 05 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
<p>1 ご飯</p> <p>味噌汁 焼き魚 すき昆布の炒め煮 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：ジョア ロールパン エネルギー：455Kcal 蛋白質：18.7g 脂質：13.9g 塩分：1.3g</p>	<p>2 ご飯</p> <p>スープ タンドリーチキン グリーンサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 たいやき せんべい エネルギー：383Kcal 蛋白質：15.3g 脂質：10.2g 塩分：1.3g</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</p> <p>ねばねばうどん さつま芋の甘煮 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 タルト せんべい エネルギー：574Kcal 蛋白質：15.1g 脂質：12.8g 塩分：1.9g</p>
<p>8 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 サーターアンダギー エネルギー：543Kcal 蛋白質：21.6g 脂質：19.3g 塩分：1.2g</p>	<p>9 ご飯</p> <p>スープ 豆腐ナゲット フレンチサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 大学いも エネルギー：455Kcal 蛋白質：15.6g 脂質：11.9g 塩分：1.5g</p>	<p>10 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 マロンパウンドケーキ エネルギー：522Kcal 蛋白質：22.3g 脂質：18.3g 塩分：1.3g</p>	<p>11 ご飯</p> <p>味噌汁 たらこの唐揚げ 白菜のツナサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ワッフル せんべい エネルギー：475Kcal 蛋白質：17.8g 脂質：14.5g 塩分：2.0g</p>	<p>12 《お誕生会》</p> <p>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>午前：ヨーグルト 午後：ジョア こいのぼりパン エネルギー：521Kcal 蛋白質：25.6g 脂質：17.2g 塩分：2.0g</p>	<p>13</p> <p>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>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 大判焼き せんべい エネルギー：568Kcal 蛋白質：17.7g 脂質：17.6g 塩分：2.0g</p>
<p>15 ご飯</p> <p>味噌汁 とんかつ キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：598Kcal 蛋白質：20.4g 脂質：22.1g 塩分：1.2g</p>	<p>16 ご飯</p> <p>スープ 鯖のカレームニエル 添え野菜 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 ミートソーススパゲッティ エネルギー：468Kcal 蛋白質：18.3g 脂質：16.1g 塩分：1.7g</p>	<p>17 ご飯</p> <p>味噌汁 揚げ出し豆腐のおろしがけ 五目さんびら 納豆 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 チーズパン エネルギー：570Kcal 蛋白質：21.1g 脂質：21.2g 塩分：1.6g</p>	<p>18 ご飯</p> <p>スープ スコッチエッグ ポテトサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 パイサンド エネルギー：472Kcal 蛋白質：17.2g 脂質：20.8g 塩分：1.4g</p>	<p>19 《春の親子遠足》</p> 	<p>20</p> <p>かに玉そうめん ごぼう入りつくね フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 パームクーヘン せんべい エネルギー：493Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：11.6g 塩分：1.6g</p>
<p>22 ご飯</p> <p>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>午前：麦茶 クラッカー 午後：ジョア 黒ごまクッキー エネルギー：568Kcal 蛋白質：19.4g 脂質：20.8g 塩分：1.3g</p>	<p>23 ご飯</p> <p>味噌汁 はんぺんつくね 青菜の納豆和え フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：カルピス シュガーロール エネルギー：502Kcal 蛋白質：16.6g 脂質：16.4g 塩分：1.2g</p>	<p>24 ご飯</p> <p>チキンカレー しゅうまい 海藻サラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 カクテルゼリー エネルギー：425Kcal 蛋白質：14.6g 脂質：12.6g 塩分：1.3g</p>	<p>25 ご飯</p> <p>味噌汁 鯿の南蛮漬け 小松菜と厚揚げの炒め煮 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ソファール せんべい エネルギー：508Kcal 蛋白質：21.6g 脂質：15.8g 塩分：1.3g</p>	<p>26 ご飯</p> <p>わかめスープ 油淋鶏 中華サラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 スイートポテトケーキ エネルギー：570Kcal 蛋白質：17.9g 脂質：24.8g 塩分：1.5g</p>	<p>27</p> <p>タンメン じゃがいものごま味噌和え フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 たらやき せんべい エネルギー：471Kcal 蛋白質：13.8g 脂質：7.8g 塩分：.6g</p>
<p>29 ご飯</p> <p>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>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 梅昆布おにぎり エネルギー：420Kcal 蛋白質：14.8g 脂質：6.9g 塩分：1.7g</p>	<p>30 ご飯</p> <p>スープ 鱈のチリソースがけ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 マドレーヌ エネルギー：540Kcal 蛋白質：19.4g 脂質：20.6g 塩分：1.7g</p>	<p>31 ご飯</p> <p>洋風味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ホットドッグ エネルギー：557Kcal 蛋白質：23.6g 脂質：18.9g 塩分：2.1g</p>	<p style="text-align: center;">たんご</p> <p style="text-align: center;"><b>5月5日は“端午の節句”</b></p> <p style="text-align: center;">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
1	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、ほうれん草のおひたし	かぼちゃペーストサンド
2	火	おかゆ、スープ、ささみのあんかけ、ブロッコリーサラダ	パンケーキ
3	水	(憲法記念日)	
4	木	(みどりの日)	
5	金	(こどもの日)	
6	土	そうめん汁、さつま芋の甘煮	ヨーグルト、白せんべい
8	月	おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、キャベツのおひたし	肉入りおじや
9	火	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、青菜の煮びたし	ふかし芋
10	水	納豆がゆ、味噌汁、豆腐と野菜煮、かぼちゃのそぼろ煮	パンケーキ
11	木	おかゆ、味噌汁、煮魚、白菜のおひたし	そうめん汁
12	金	おかゆ、すまし汁、鶏肉のうま煮、ほうれん草のおひたし	さつま芋ペーストサンド
13	土	うどん汁、じゃがいもの煮物	ヨーグルト、白せんべい
15	月	おかゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ	ミルクトースト
16	火	おかゆ、スープ、魚のあんかけ、粉ふきいも	うどん汁
17	水	納豆がゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、さつま芋の甘煮	魚おじや
18	木	おかゆ、スープ、ハンバーグ風、ポテトサラダ風	蒸しパン
19	金	《親子遠足》	
20	土	そうめん汁、肉団子煮	ヨーグルト、白せんべい
22	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、切り干し大根煮	パンケーキ
23	火	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、青菜の納豆和え	かぼちゃペーストサンド
24	水	おかゆ、スープ、鶏肉のほぐし煮、ブロッコリーサラダ	野菜おじや
25	木	おかゆ、味噌汁、魚の野菜あんかけ、小松菜の煮びたし	ヨーグルト、白せんべい
26	金	おかゆ、スープ、ささみのあんかけ、キャベツサラダ	スイートポテト風
27	土	うどん汁、じゃがいもの煮物	パンケーキ
29	月	おかゆ、味噌汁、かぼちゃとひき肉のお焼き、大根としらすの煮物	魚おじや
30	火	おかゆ、スープ、魚のあんかけ、ブロッコリーサラダ	蒸しパン
31	水	おかゆ、味噌汁、鶏肉のうま煮、キャベツのおひたし	ミルクトースト