



5月 献立予定表 (3歳未満児)



元村保育園

	月	火	水	木	金	土
日付				1日	2日	3日
午前おやつ				せんべい	クラッカー	
昼食				三穀ごはん マーボー野菜豆腐 酢みそ和え 大根のみそ汁 オレンジ	麦ごはん 新じゃがの ミートソース焼き 大根サラダ かき玉スープ 夏みかん	
午後おやつ				牛乳 いちごのうすまきパイ	麦茶 こいのぼりおにぎり	
栄養価				1杯分:482 油脂:16.1 食塩相当量:1.6	1杯分:501 油脂:11.6 食塩相当量:2.1	
日付	5日	6日	7日:おまけ①	8日:おまけ②	9日:だいや組保育参加日	10日
午前おやつ			せんべい	干し芋	バナナ	せんべい
昼食			古代米ごはん 豆腐ナゲット 白菜と油揚げのお浸し いんげんのみそ汁 オレンジ	ゆかりごはん 揚げだし豆腐 わかめと チンゲン菜の酢の物 豆のスープ パイン	あわごはん カミカミつくね かぶと梅干しの和え物 アスパラのみそ汁 ジュシーオレンジ	麦ごはん カレー肉じゃが 磯辺和え ふのみそ汁 オレンジ
午後おやつ			牛乳 メロンパントースト	ジョア 黒ごまホットケーキ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミニパン
栄養価			1杯分:490 油脂:16.2 食塩相当量:1.4	1杯分:513 油脂:15.9 食塩相当量:2	1杯分:473 油脂:15.3 食塩相当量:1.3	1杯分:496 油脂:12.3 食塩相当量:1.7
日付	12日	13日:誕生会	14日	15日	16日	17日
午前おやつ	バナナ	牛乳	飲むヨーグルト	クラッカー	バナナ	せんべい
昼食	あわごはん 鶏肉のコンフレック焼き 切り干しソーメン炒め 絹さやのみそ汁 グレープフルーツ	ハムコーンパン そら豆のシチュー コロコロサラダ オレンジ	麦ごはん さわらの梅みそ焼き おぼろ和え もずくとかニカマのスープ パイン	夕焼けごはん はんぺんのマヨネーズ焼き スナッペンえんどう おかか和え うるいのみそ汁 オレンジ	古代米ごはん カル鉄たまご焼き ツナわかめサラダ ふきのみそ汁 夏みかん	きびごはん 豚肉と春雨ののり煮 キャベツの福神漬和え じゃがいものみそ汁 オレンジ
午後おやつ	麦茶 チーズごまクッキー	麦茶 ケーキ (ほし組はゼリーを準備します)	牛乳 すき昆布の炊き込みごはん	牛乳 パインケーキ	麦茶 大学いも	牛乳 ミニパン
栄養価	1杯分:494 油脂:17.7 食塩相当量:1.4		1杯分:508 油脂:11.6 食塩相当量:1.3	1杯分:502 油脂:19.6 食塩相当量:1.9	1杯分:463 油脂:16.6 食塩相当量:1.2	1杯分:497 油脂:12.1 食塩相当量:1.5
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	クラッカー	バナナ	干し芋	せんべい	バナナ	せんべい
昼食	麦ごはん 手作りシューマイ 白菜のしそ醤油和え にら玉汁 パイン	わかめごはん さばのみそケチャップ煮 春雨サラダ めかぶのすまし汁 夏みかん	古代米ごはん 春野菜のかき揚げ かぶのなめ茸和え なめこ汁 グレープフルーツ	おにぎり お花の肉巻き 野菜オムレツ ほうれん草のチーズ和え さつまいものコロコロカレー 野菜ジュース オレンジ	あわごはん チーズタッカルビ そら豆のおかか和え かぶのミルクスープ ジュシーオレンジ	きびごはん めかぶ納豆 ごぼうのみそ炒め わかめのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 ココアラスク	牛乳 パンブディング	牛乳 ポテトたこ焼き	山菜うどん汁 Caウエハース	麦茶 みそ蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価	1杯分:472 油脂:9 食塩相当量:1.8	1杯分:477 油脂:12.6 食塩相当量:1.6	1杯分:479 油脂:17.5 食塩相当量:1.3	1杯分:498 油脂:11.5 食塩相当量:1.5	1杯分:474 油脂:12 食塩相当量:1.5	1杯分:518 油脂:13.9 食塩相当量:1.9
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	干し芋	バナナ	クラッカー	飲むヨーグルト	バナナ	せんべい
昼食	古代米ごはん たまごのトマトコロッケ 和風ポテトサラダ あさりとかわかめのスープ 夏みかん	ごま塩ごはん 豚肉のおろしソースかけ 海藻サラダ 新じゃがのみそ汁 オレンジ	ひえごはん 高野豆腐の酢豚風 青菜のごま和え コーンと卵の中華スープ 夏みかん	グリーンピースごはん かぶのグラタン アスパラサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	コーンごはん あじのみそカツ風 小松菜とめかぶの和え物 かき卵汁 パイン	麦ごはん 肉豆腐 青菜の和え物 かいわれ大根のみそ汁 オレンジ
午後おやつ	麦茶 Caぎょうざ	麦茶 ピザ風おにぎり	麦茶 すんだ カップケーキ	麦茶 ごままんじゅう	ジョア レモンスコーン	牛乳 ミニパン
栄養価	1杯分:484 油脂:20.6 食塩相当量:1.4	1杯分:467 油脂:7.4 食塩相当量:1.4	1杯分:482 油脂:14.8 食塩相当量:1.3	1杯分:493 油脂:11 食塩相当量:1.6	1杯分:529 油脂:13.3 食塩相当量:1.2	1杯分:493 油脂:13.6 食塩相当量:1.2

5月旬の食材: あじ・すずき・さわら・アスパラ・いんげん・かぶ・ふき・ごぼう・スナッペンえんどう
新じゃが・そら豆・絹さや・たけのこ・台湾パイン・夏みかん・ジュシーオレンジ など



※ 材料の都合などにより、献立が一部変更になる場合があります。
ご了承ください。

《 今月の栄養価 》

	1杯分 (kcal)	1杯分 質 (g)	油脂 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	480	16	13	1.5
平均値	491	16.2	14	1.5