5月　献立予定表　（３歳以上児）

元村保育園

	月	火	水	木	金	土
日付				1日	2日	3日
昼食				マーボー野菜豆腐 酢みそ和え 大根のみそ汁 オレンジ	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 いちごのうずまきパイ	麦茶 こいのぼりおにぎり	
栄養価				ｴﾈﾙｷﾞｰ:395　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.6 脂質:20.8　食塩相当量:1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:370　ﾀﾝﾊﾟｸ:11.5 脂質:11.8　食塩相当量:1.9	
日付	5日	6日	7日：**みそ作り①**	8日：**みそ作り②**	9日：**たいよう組保育参加日**	10日
昼食			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	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	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 ジューシーオレンジ	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			ｴﾈﾙｷﾞｰ:386　ﾀﾝﾊﾟｸ:15.9 脂質:20.3　食塩相当量:1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:372　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.8 脂質:15.6　食塩相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:386　ﾀﾝﾊﾟｸ:19 脂質:19.4　食塩相当量:1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:370　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.6 脂質:12.8　食塩相当量:1.7
日付	12日	13日：**誕生会**	14日	15日	16日	17日
昼食	鶏肉の 　コーンフレーク焼き 切り干しソース炒め 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 チョップドサラダ オレンジ	さわらの梅みそ焼き おぼろ和え もずくとカニカマの 　スープ パイン	はんぺんのマヨネーズ焼き スナップえんどうの 　おかか和え うるいのみそ汁 オレンジ	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	豚肉と春雨のとろとろ煮 キャベツの福神漬け和え じゃがいものみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 チーズごまクッキー	麦茶 ケーキ	牛乳 すき昆布の 　炊き込みごはん	牛乳 パインケーキ	牛乳 大学いも	牛乳 ミニパン
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:394　ﾀﾝﾊﾟｸ:15.4 脂質:21　食塩相当量:1.5		ｴﾈﾙｷﾞｰ:370　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.8 脂質:11.7　食塩相当量:1.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:379　ﾀﾝﾊﾟｸ:12.8 脂質:21.8　食塩相当量:1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:374　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8 脂質:17.6　食塩相当量:1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:374　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.1 脂質:12.6　食塩相当量:1.5
日付	19日	20日	21日	22日：**お弁当献立**	23日	24日
昼食	手作りシューマイ 白菜のレモン醤油和え にら玉汁 パイン	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	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	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 ジューシーオレンジ	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 パンプディング	牛乳 ポテトたこ焼き	山菜うどん汁 Caウエハース	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:389　ﾀﾝﾊﾟｸ:18 脂質:13.7　食塩相当量:1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:394　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6 脂質:16.8　食塩相当量:1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:410　ﾀﾝﾊﾟｸ:16 脂質:21.8　食塩相当量:1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:350　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.1 脂質:11.7　食塩相当量:1.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:374　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6 脂質:15.3　食塩相当量:1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:372　ﾀﾝﾊﾟｸ:15.8 脂質:14.5　食塩相当量:1.8
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	たまごのトマトココット 和風ポテトサラダ あさりとわかめのスープ 夏みかん	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	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	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	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	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	牛乳 ピザ風おにぎり	牛乳 ずんだカップケーキ	牛乳 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:355　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.5 脂質:21.1　食塩相当量:1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:369　ﾀﾝﾊﾟｸ:17.9 脂質:10.6　食塩相当量:1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:381　ﾀﾝﾊﾟｸ:13 脂質:18.2　食塩相当量:1.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:365　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.5 脂質:14.3　食塩相当量:1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:369　ﾀﾝﾊﾟｸ:18 脂質:12.8　食塩相当量:1.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:364　ﾀﾝﾊﾟｸ:15.1 脂質:14.1　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・新ごぼう・スナップえんどう
新じゃが・そら豆・絹さや・たけのこ・台湾パイン・夏みかん・ジューシーオレンジ　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。
※　13日(火)は**≪完全給食≫**です。
　　この日は、つき・そら・たいよう組はごはんはいりません。
※　22日(木)は**≪お弁当献立≫**です。
　　この日は、つき・そら・たいよう組は、**おにぎり**と**大きめの空のお弁当箱**を持ってきてください。

≪　今月の栄養価　≫

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	ﾀﾝﾊﾟｸ質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
目標値	388	16	15	1.6
平均値	377	15.8	16.1	1.5