

5月 献立予定表(3歳未満児)

菓子保育園
R7.4.30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付				1日	2日	3日
午前おやつ				ビスケット	ウエハース	憲法記念日
昼食				あわごはん こいのぼりカレー レモンドレッシングサラダ お茶 いちご	きびごはん ガーリックマヨチキン ひじきサラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	
午後おやつ				牛乳 ママレードサンド	ジョア さつま芋ケーキ	
栄養価				I値:543 ㌥:18.4 脂質:17.1 食塩相当量:2.3	I値:465 ㌥:15 脂質:9.6 食塩相当量:0.9	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	子どもの日	振替休日	せんべい	バナナ	野菜ジュース	ビスケット
昼食			あわごはん 肉入り野菜炒め 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	麦ごはん ごぼう入り松風焼き 新じゃがサラダ 山東菜のみそ汁 あまなつ	きびごはん そら豆のふわふわ揚げ わかめの酢の物 キャベツのみそ汁 サンフルーツ	二穀ごはん ハヤシライス グリーンサラダ お茶 グレープフルーツ
午後おやつ			牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ミルクラスク	お茶 オムライス	牛乳 ミニパン
栄養価			I値:444 ㌥:14.7 脂質:11.4 食塩相当量:1.3	I値:539 ㌥:19.5 脂質:20.3 食塩相当量:1	I値:506 ㌥:19 脂質:10.1 食塩相当量:1.2	I値:531 ㌥:15.6 脂質:23.2 食塩相当量:2.6
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ	せんべい	バナナ	ビスケット パン献立	牛乳	バックジュース	ウエハース
昼食	二穀ごはん スパニッシュオムレツ 人參ドレッシングサラダ あさりスープ グレープフルーツ	麦ごはん 大豆と根菜の煮物 カルシウム和え 絹さやのみそ汁 キウイ	焼きカレーパン ツナサラダ 野菜スープ ジュシーオレンジ	二穀ごはん チキン南蛮 すき昆布のサラダ かぶのみそ汁 バナナ	きびごはん 筍の肉そぼろ丼 切干大根のサラダ さつま芋のみそ汁 サンフルーツ	二穀ごはん 油揚げの卵とじ丼 なめたけ和え わかめのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 ポップコーン	牛乳 マーラーカオ	フルーツゼリー せんべい	お茶 わかめおにぎり	ヨーグルト せんべい	牛乳 スティックパン
栄養価	I値:324 ㌥:12.2 脂質:13.6 食塩相当量:1.3	I値:492 ㌥:21.4 脂質:11.4 食塩相当量:1.4		I値:436 ㌥:21.5 脂質:7.6 食塩相当量:0.8	I値:252 ㌥:6.8 脂質:11.1 食塩相当量:0.4	I値:464 ㌥:19 脂質:15.1 食塩相当量:1.8
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	牛乳	ウエハース	ビスケット 誕生会	せんべい	バナナ	バックジュース
昼食	きびごはん 山菜と春雨の炒め物 レモン醤油和え アスパラのみそ汁 ジュシーオレンジ	あわごはん かつおのみそマヨ焼き キャベツサラダ なめこ汁 いちご	チキンピラフ ハンバーグ パリパリサラダ コーンスープ いちご	あわごはん お好み焼き卵焼き うどん入りきんぴら きのこのみそ汁 オレンジ	ひえごはん 豆腐の干草焼き じゃこサラダ 春野菜のみそ汁 サンフルーツ	麦ごはん マーボー春雨丼 塩昆布和え もやしのみそ汁 バナナ
午後おやつ	お茶 焼きそば	牛乳 抹茶カップケーキ	お茶 フルーツゼリー	フルーツ杏仁	牛乳 ツナマヨサンド	牛乳 ミニパン
栄養価	I値:368 ㌥:14.7 脂質:6.8 食塩相当量:1.2	I値:515 ㌥:17.7 脂質:22.6 食塩相当量:1.3		I値:425 ㌥:12.7 脂質:10.8 食塩相当量:0.7	I値:511 ㌥:19.4 脂質:17.8 食塩相当量:2	I値:504 ㌥:16.9 脂質:13 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	牛乳	せんべい	バナナ	ビスケット	ウエハース	せんべい
昼食	二穀ごはん 納豆かき揚げ わかめとツナのサラダ 豚汁 キウイ	おにぎり 鶏肉の照り焼き ほうれん草のチーズ和え ナポリタン オレンジ バックジュース	あわごはん サバとごぼうの味噌煮 甘酢和え せんべい汁 グレープフルーツ	ひえごはん マカロニグラタン シーザーサラダ 野菜スープ オレンジ	きびごはん 梅餃子 ゆかり和え 南瓜のみそ汁 サンフルーツ	麦ごはん 2色そぼろ丼 さつま芋サラダ ふのりのみそ汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フレンチトースト	牛乳 フライドポテト	お茶 おかかおにぎり	牛乳 バナナケーキ	牛乳 バウムクーヘン
栄養価	I値:435 ㌥:19.5 脂質:14.9 食塩相当量:1.1	I値:654 ㌥:26.8 脂質:24.4 食塩相当量:1.7	I値:492 ㌥:18.2 脂質:17.9 食塩相当量:1.3	I値:485 ㌥:14.1 脂質:14.1 食塩相当量:1	I値:539 ㌥:16.8 脂質:14.8 食塩相当量:1.2	I値:585 ㌥:17.6 脂質:18 食塩相当量:1.1

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※太字は子どもたちからのリクエストメニューです。

＜今月の栄養価＞

	I値(kcal)	㌥(質(g))	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	480	17.2	14.8	1.4
目標値	480	17	13.3	1.5