

5月 献立予定表(3歳以上児)

巣子保育園
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
				子どもの日集会		
昼食				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	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	憲法記念日
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				エネルギー:480 糖質:21.9 食塩相当量:2.8	エネルギー:316 糖質:10.7 食塩相当量:1.2	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	子どもの日	振替休日	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	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	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	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			エネルギー:374 糖質:16.6 脂質:16.3 食塩相当量:1.5	エネルギー:447 糖質:20 脂質:24.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:428 糖質:19.7 脂質:12 食塩相当量:1.6	エネルギー:483 糖質:16.3 脂質:25.4 食塩相当量:2.9
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
			パン献立			
昼食	スパニッシュオムレツ 人参ドレッシングサラダ あさりスープ グレープフルーツ	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	チキン南蛮 すき昆布のサラダ かぶのみそ汁 バナナ	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	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	エネルギー:322 糖質:15.2 脂質:19.6 食塩相当量:1.5	エネルギー:391 糖質:23.3 脂質:13.7 食塩相当量:1.8		エネルギー:261 糖質:16.9 脂質:3.9 食塩相当量:0.8	エネルギー:302 糖質:8.6 脂質:13.6 食塩相当量:0.7	エネルギー:435 糖質:22.5 脂質:18.8 食塩相当量:2
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
			誕生会			
昼食	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	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 パエリアサラダ コーンスープ いちご	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	豆腐の千草焼き じゃこサラダ 春野菜のみそ汁 サンフルーツ	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 煮干し	牛乳 抹茶カップケーキ	お茶 ケーキ	フルーツ杏仁	牛乳 ツナマヨサンド	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:234 糖質:14.5 脂質:7.8 食塩相当量:1.6	エネルギー:526 糖質:21.6 脂質:29.3 食塩相当量:1.6		エネルギー:302 糖質:11.8 脂質:12.8 食塩相当量:1	エネルギー:417 糖質:20.1 脂質:21.4 食塩相当量:2.5	エネルギー:427 糖質:17.1 脂質:15.6 食塩相当量:2.1
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
		弁当献立				
昼食	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 パックジュース	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	マカロニグラタン シーザーサラダ 野菜スープ オレンジ	棒餃子 ゆかり和え 南瓜のみそ汁 サンフルーツ	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 パウムクーヘン
栄養価	エネルギー:418 糖質:21.2 脂質:16.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:517 糖質:23.8 脂質:23.1 食塩相当量:1.8	エネルギー:419 糖質:19.4 脂質:22.8 食塩相当量:1.7	エネルギー:380 糖質:13.7 脂質:15.8 食塩相当量:1.4	エネルギー:484 糖質:18.9 脂質:19 食塩相当量:1.2	エネルギー:533 糖質:20.1 脂質:24.8 食塩相当量:1.3

※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。
 ※14日(水)21日(水)は完全給食の日です。うめ・もも・さくら組はごはんはいりません。
 ※27日(火)は弁当献立の日です。おにぎりとおきめの空弁当箱(名前の記入も)を
 持ってきてください。
 ※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＞

	エネルギー(kcal)	糖質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	404	18	17.7	1.6
目標値	396	16	15	1.6