

5月				献立予定表				3歳未満児				鶴飼保育園	
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
日付		日付		日付		日付		日付		日付			
午前おやつ						バナナ		牛乳					
昼食								麦ごはん 中華風肉そぼろ アスパラマカロニサラダ 卵コーンスープ なつみかん		あわごはん ポテト春巻 うるいのナムル 若竹汁 いちご			
午後おやつ						オレンジケーキ 牛乳		たい焼き 麦茶					
栄養価						I値:539 脂質:23.9		I値:388 脂質:8.7					
日付		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
午前おやつ						干し芋		牛乳		牛乳		せんべい	
昼食						きびごはん サバとトマトのカレー 和風サラダ 野菜ジュース バナナ		麦ごはん 厚揚げのみそ炒め 白菜の塩昆布和え 大根のみそ汁 なつみかん		あわごはん 鮭のみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 オレンジ		きびごはん 梅しらす納豆 小松菜のなめ茸和え 春野菜の豚汁 フルーツ	
午後おやつ						ヨーグルト せんべい		竹の子おこわ 麦茶 チーズ		お好み焼き 野菜ジュース		イチゴサンド 牛乳	
栄養価						I値:438 脂質:5.2		I値:454 脂質:13.4		I値:527 脂質:20.4		I値:492 脂質:13.5	
日付		12日		13日		14日		15日		16日		17日	
午前おやつ		牛乳		牛乳		牛乳		せんべい		牛乳		ビスケット	
昼食		麦ごはん 洋風五目豆 レタスのおかか和え わかめの味噌汁 あまなつ		あわごはん 豚肉のみそ漬け焼き 春雨サラダ なめこ汁 バナナ		【誕生会】 手作り焼きそばパン 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ フルーツ		きびごはん スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ なつみかん		麦ごはん あじのカレー竜田揚げ 山菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ		あわごはん ハヤシライス スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ	
午後おやつ		新じゃがのり塩 野菜ジュース		①フルーツゼリー せんべい				ブルーベリーサンド 牛乳		焼きおにぎり 麦茶 チーズ		ミルクプリン ウエハース	
栄養価		I値:454 脂質:17.6		I値:457 脂質:11		I値:475 脂質:21		I値:500 脂質:12.6		I値:488 脂質:19.6		I値:488 脂質:19.6	
日付		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
午前おやつ		せんべい		おかき		干し芋		牛乳		牛乳		せんべい	
昼食		きびごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒り煮 さつま芋のみそ汁 バナナ		麦ごはん ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 鶏肉とキャベツのスープ いちご		きびごはん ちくわの磯辺揚げ かぶのゆかり和え うどん汁 バナナ		あわごはん ハンバーグ ポテトサラダ アスパラベーコンソテー 野菜ジュース いちご		麦ごはん 豚肉と大豆のトマト煮込み きゅうりのツナ和え きのこのスープ メロン		あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ 野菜スープ フルーツ	
午後おやつ		ポップコーン ジョア		サーターアングダー 牛乳		よもぎまんじゅう 牛乳		マカロニ入り ミネストローネ チーズ		たぬきおにぎり 麦茶 カリカリ煮干し		クリームパン 牛乳	
栄養価		I値:453 脂質:14.6		I値:481 脂質:19.8		I値:483 脂質:11		I値:490 脂質:21.1		I値:441 脂質:8.5		I値:472 脂質:17.1	
日付		26日		27日		28日		29日		30日		31日	
午前おやつ		牛乳		野菜ジュース		牛乳		バナナ		ヤクルト		せんべい	
昼食		きびごはん 和風チキンソテー すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ		麦ごはん 白身魚のチーズ焼き さつま芋のサラダ かぶのみそ汁 オレンジ		あわごはん カレーマーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ いちご		きびごはん 揚げ鶏の甘酢炒め キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁 オレンジ		麦ごはん ぎせい豆腐 シルバーサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ		あわごはん 手作りのり佃煮 ちくわと野菜の炒め物 肉うどん フルーツ	
午後おやつ		チーズケーキ 麦茶		たまごサンド 牛乳		あんかけうどん カリカリ煮干し		ゴマラスク 牛乳		メープルビスケット 牛乳		カスタードケーキ 牛乳	
栄養価		I値:452 脂質:19.2		I値:475 脂質:18.9		I値:417 脂質:14.4		I値:429 脂質:13.3		I値:530 脂質:22.4		I値:472 脂質:16.3	

- ・今月の完全給食は、5月14日（水）誕生会です。
うさぎ組、ばんだ組、きりん組は主食はもってこなくてよろしいです。
- ・①は子どもたちのリクエストメニューです。
- ・材料等の都合により、献立が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>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	483	18.0	14.0	1.5
平均値	520	19.8	17.6	1.5