

5月				献立予定表				3歳以上児				鵜飼保育園					
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							
昼食								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 オレンジケーキ 牛乳		ポテト春巻 うるいのナムル 若竹汁 いちご かしわもち 麦茶				憲法記念日			
午後おやつ																	
栄養価						I値:453 脂質:25.6		タバ:18.3 食塩相当量:1.6		I値:324 脂質:9.4		タバ:10.2 食塩相当量:1.5					
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		サバとトマトのカレー 和風サラダ 野菜ジュース バナナ		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		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		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:358 脂質:5.6		タバ:12.2 食塩相当量:1.4		I値:373 脂質:14.5		タバ:19 食塩相当量:1.9		I値:439 脂質:21.9		タバ:20 食塩相当量:1.7	
日付		12日		13日		14日		15日		16日		17日					
昼食		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		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		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		あじのカレー竜田揚げ 山菜の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ		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		ケーキ 麦茶		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:370 脂質:19.3		タバ:16.2 食塩相当量:2		I値:354 脂質:11.6		タバ:15.6 食塩相当量:0.9		I値:445 脂質:26.5		タバ:17.9 食塩相当量:1.7		I値:417 脂質:13.9		タバ:20.7 食塩相当量:2	
日付		19日		20日		21日		22日		23日		24日					
昼食		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		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		ちくわの磯辺揚げ かぶのゆかり和え うどん汁 バナナ		【お弁当献立】 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		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		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		サーターアングギー 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:358 脂質:15.6		タバ:17.4 食塩相当量:1.4		I値:449 脂質:25.1		タバ:18.5 食塩相当量:1.4		I値:442 脂質:15.3		タバ:19.7 食塩相当量:1.8		I値:408 脂質:22.8		タバ:17.4 食塩相当量:2	
日付		26日		27日		28日		29日		30日		31日					
昼食		和風チキンソテー すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁 バナナ		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		カレーマール豆腐 もやしのナムル わかめスープ いちご		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		ぎせい豆腐 シルバーサラダ 小松菜のみそ汁 バナナ		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:363 脂質:20.9		タバ:15.3 食塩相当量:1.8		I値:449 脂質:24		タバ:22.8 食塩相当量:1.5		I値:331 脂質:15.5		タバ:27 食塩相当量:2.6		I値:393 脂質:18		タバ:21.2 食塩相当量:1.7	
										I値:501 脂質:27.9		タバ:17.5 食塩相当量:1.2		I値:424 脂質:20		タバ:17.8 食塩相当量:2.1	

- ・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	378	17.0	16.0	1.6
平均値	401	18.5	18.2	1.6