

5月の献立表

5月 1日

日	全園児			栄養価		
	3歳未満児	主食	昼食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児
1 木	麦茶 ピピピチーズ	ごはん	豆腐ハンバーグ プロッコリーサラダ シンデレラスープ ミニトマト 麦茶	麦茶 蒸し新じゃが	エネルギー 557kcal タンパク質 20.5g 脂質 23.6g 食塩 2.1g	エネルギー 661kcal タンパク質 26.5g 脂質 29.5g 食塩 2.6g
2 金	麦茶 Caせんべい	ごはん	ちまき風ごはん ハムチーズかぶと いちご パプリカツナサラダ ちくわのすまし汁 麦茶	麦茶 かしわもち ひよこ・もも組：ゼリー	エネルギー 390kcal タンパク質 15.6g 脂質 18.7g 食塩 1.5g	エネルギー 492kcal タンパク質 18.9g 脂質 18.8g 食塩 2.0g
3 土			憲法記念日		こどもの日は男の子が元気に育つことを願う端午の節句でした。今では、「男女問わず子供の幸せと健やかな成長を祈るとともに、母に感謝する日」とされています。 こどもの日によく食べられるかしわ餅は「子孫繁栄」「両親の健康」などの願いが込められており、ちまきは中国の風習で「無病息災」の願いが込められています☆	
4 日			みどりの日			
5 月	～旬の食材～ サワラ、アジ、さくらんぼ、いちご、メロン、キャベツ、アスパラ、じゃがいも		こどもの日			
6 火			振替休日			
7 水	麦茶 大根煮	ごはん	豚肉ケチャップ炒め さつま芋しモン煮 キャベツスープ メロン 麦茶	ショア チータラ 米粉のカップケーキ	エネルギー 439kcal タンパク質 15.9g 脂質 12.4g 食塩 1.2g	エネルギー 531kcal タンパク質 20.7g 脂質 15.9g 食塩 1.5g
8 木	麦茶 棒ビスケット	めん	アスパラとベーコンのスパゲティ トマトスープ フルーツサラダ 麦茶	麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 391kcal タンパク質 14.2g 脂質 10.1g 食塩 3.0g	エネルギー 488kcal タンパク質 18.1g 脂質 12.6g 食塩 3.7g
9 金	麦茶 さくっと昆布	ごはん	メカジキマヨ焼き 根菜きんぴら 豆腐の味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 ずんだドーナツ	エネルギー 430kcal タンパク質 16.6g 脂質 6.9g 食塩 1.3g	エネルギー 402kcal タンパク質 19.2g 脂質 8.1g 食塩 1.6g
10 土	ヨーグルト	めん	焼きうどん グレープフルーツ 牛乳		エネルギー 530kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.4g 食塩 1.1g	エネルギー 557kcal タンパク質 24.7g 脂質 23.0g 食塩 1.4g
11 日			お休み		はスプーン、フォークを持ってきてください。	
12 月	麦茶 バナナ	ごはん	鶏肉みそ焼き 小松菜ごま和え かきたま汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 たこDEたこ焼き	エネルギー 357kcal タンパク質 16.1g 脂質 14.2g 食塩 0.9g	エネルギー 388kcal タンパク質 16.4g 脂質 17.5g 食塩 1.0g
13 火	麦茶 青のりせんべい	ごはん	ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ オレンジ 麦茶	牛乳 ポンデケーキ	エネルギー 357kcal タンパク質 16.1g 脂質 14.2g 食塩 0.10g	エネルギー 388kcal タンパク質 16.4g 脂質 17.5g 食塩 1.1g
14 水	麦茶 ビスコ	レーズンパン	ミートソースオムレツ 切干大根のツナマヨサラダ マカロニスープ メロン 麦茶	麦茶 じゃがいもごまがらめ	エネルギー 574kcal タンパク質 15.7g 脂質 20.3g 食塩 2.1g	エネルギー 644kcal タンパク質 18.5g 脂質 23.9g 食塩 2.4g
15 木	麦茶 大豆煮	ごはん	キャベツと厚揚げの味噌炒め 高野豆腐すまし汁 ちくわときゅうりの梅和え さくらんぼ 麦茶	麦茶 ヨーグルト 動物ビスケット	エネルギー 347kcal タンパク質 18.2g 脂質 10.7g 食塩 1.0g	エネルギー 404kcal タンパク質 17.8g 脂質 13.1g 食塩 1.2g
16 金	牛乳 シリアル	ごはん	アジフライ 納豆野菜和え けんちん汁 グレープフルーツ 麦茶	麦茶 ふるふるきなこ	エネルギー 467kcal タンパク質 16.3g 脂質 20.5g 食塩 2.8g	エネルギー 550kcal タンパク質 19.7g 脂質 24.7g 食塩 3.4g
17 土	プチダノン	ごはん	中華丼 パイン缶 牛乳		エネルギー 532kcal タンパク質 21.3g 脂質 19.9g 食塩 2.4g	エネルギー 652kcal タンパク質 27.0g 脂質 24.0g 食塩 3.2g
18 日			お休み			
19 月	麦茶 甘辛せんべい	ごはん	干草卵焼き じゃがいもとベーコンのソテー ちやしの味噌汁 メロン 麦茶	麦茶 和風スパゲティ	エネルギー 222kcal タンパク質 7.5g 脂質 7.1g 食塩 0.4g	エネルギー 218kcal タンパク質 8.3g 脂質 8.4g 食塩 0.4g
20 火	麦茶 蒸しかぼちゃ	ごはん	さわら塩麹焼き キャベツとツナのサラダ じゃがいもの味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 クラッカー いちごゼリー	エネルギー 222kcal タンパク質 7.5g 脂質 7.1g 食塩 0.5g	エネルギー 218kcal タンパク質 8.3g 脂質 8.4g 食塩 0.5g
21 水	麦茶 ココナッツサブレ	ごはん	★まぜまぜオムライス 鶏の唐揚げ 麦茶 アスパラマカロニサラダ さくらんぼ ヤクルト	麦茶 シヨコラケーキ	エネルギー 497kcal タンパク質 14.6g 脂質 14.9g 食塩 0.8g	エネルギー 542kcal タンパク質 18.3g 脂質 17.7g 食塩 0.9g
22 木	麦茶 グレープフルーツ	ごはん	豆腐と豚肉の中華煮 筍しゅうまい わかめスープ トマト 麦茶	牛乳 ポテトマフィン	エネルギー 279kcal タンパク質 14.2g 脂質 10.0g 食塩 1.1g	エネルギー 312kcal タンパク質 15.2g 脂質 11.0g 食塩 1.0g
23 金	ひよこ組：麦茶 星せんべい	めん	【遠足】おかし バナナ ひよこ組：冷やし中華 バナナ 麦茶	牛乳 ハッピーターン ココアワッフル	エネルギー 342kcal タンパク質 14.2g 脂質 9.9g 食塩 1.9g	エネルギー 379kcal タンパク質 17.3g 脂質 9.7g 食塩 2.1g
24 土	アセロラゼリー	めん	塩焼きそば 黄桃缶 牛乳		エネルギー 357kcal タンパク質 15.2g 脂質 11.3g 食塩 1.1g	エネルギー 451kcal タンパク質 17.5g 脂質 13.9g 食塩 1.2g
25 日			お休み			
26 月	麦茶 蒸しさつまいも	ごはん	鶏肉とアスパラのクリーム煮 たこさんウインナー コンソメスープ オレンジ 麦茶	麦茶 型抜きチーズ 野菜せんべい	エネルギー 176kcal タンパク質 7.9g 脂質 7.4g 食塩 0.2g	エネルギー 151kcal タンパク質 6.9g 脂質 7.1g 食塩 0.3g
27 火	麦茶 ウエハース	ごはん	たら味噌バター焼き 野菜と桜えびの甘辛和え えのきのすまし汁 さくらんぼ 麦茶	牛乳 野菜チップス	エネルギー 176kcal タンパク質 7.9g 脂質 7.4g 食塩 0.3g	エネルギー 151kcal タンパク質 6.9g 脂質 7.1g 食塩 0.4g
28 水	麦茶 小魚スナック	ごはん	肉じゃが スナックエンドウのマヨ和え しめじの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ミニたいやき	エネルギー 491kcal タンパク質 15.3g 脂質 18.4g 食塩 1.8g	エネルギー 614kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.0g 食塩 2.4g
29 木	麦茶 揚げせんべい	ごはん	大豆のチリコンカン パンネサラダ コンソメスープ メロン 麦茶	牛乳 海鮮チヂミ	エネルギー 491kcal タンパク質 15.3g 脂質 18.4g 食塩 1.9g	エネルギー 614kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.0g 食塩 2.5g
30 金	麦茶 みかん缶	ごはん	親子丼 プロッコリーおかか和え 臭だくさんみそ汁 ミニトマト 麦茶	牛乳 チョコバナナパウンド	エネルギー 419kcal タンパク質 20.2g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	エネルギー 524kcal タンパク質 21.4g 脂質 18.1g 食塩 2.1g
31 土	プリン	パン	ツナサンド さくらんぼ 牛乳		エネルギー 419kcal タンパク質 20.2g 脂質 14.6g 食塩 2.3g	エネルギー 524kcal タンパク質 21.4g 脂質 18.1g 食塩 2.2g
					エネルギー 409kcal タンパク質 14.7g 脂質 13.7g 食塩 1.5g	エネルギー 496kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.7g 食塩 1.7g

※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。
献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。

献 立 表

※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。
献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。

[illegible]