



# 5月予定献立

平成30年 5月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
	<b>1(体操教室)</b> ごはん 中華コーンスープ 肉団子の甘酢あんかけ 切干大根のナムル キウイ	<b>2</b> ケチャップライス コンソメスープ エビフライ ミニトマト 野菜サラダ オレンジ	<b>3</b> (憲法記念日) 	<b>4</b> (みどりの日) 	<b>5</b> (こどもの日) 
	麦茶・コーンスナック 牛乳・ハムチーズケーキ	麦茶・麩菓子 牛乳・とんがりコーン			
<b>7</b> レーズンパン 青梗菜のスープ じゃがいものミートグラタン 野菜サラダ バナナ	<b>8(花まつり誕生会)</b> 山菜おこわ 紅白すまし汁 唐揚げ ミニトマト 花野菜サラダ フルーツタルト	<b>9</b> 春野菜スパゲティ コンソメスープ ポパイオムレツ カラフルサラダ ヨーグルト	<b>10</b> ごはん 味噌汁 モロのバーベキューソース 切昆布の煮物 かぶのごま和え グレープフルーツ	<b>11(田植え)</b> ハヤシライス 野菜スープ ウインナー コールスローサラダ オレンジ	<b>12</b> 焼き鳥丼 味噌汁 高野豆腐の煮物 キャンディーチーズ もも缶
牛乳・アンパンマンビスケット 麦茶・昆布おにぎり	麦茶・チーズあられ 牛乳・せんべい・味付き煮干し	麦茶・ぼんせん 牛乳・バームクーヘン	牛乳・カルケット 牛乳・お好み焼き	麦茶・プチゼリー 牛乳・ヨーグルトバナナケーキ	牛乳・プチマドレーヌ
<b>14</b> ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 炒り豆腐 ツナサラダ グレープフルーツ	<b>15(体操教室)</b> ごはん コーンスープ ハンバーグ 人参のグラッセ 野菜サラダ オレンジ	<b>16</b> 肉うどん 麦茶 天ぷら (魚肉ソーセージ・かぼちゃ) 和風サラダ キウイ	<b>17</b> ごはん かきたま汁 サバの味噌煮 野菜の金平 ほうれん草の磯和え ヨーグルト	<b>18(避難訓練)</b> 混ぜごはん すまし汁 レバーのスタミナ揚げ 野菜炒め シルバーサラダ バナナ	<b>19</b> (ひよこ・あひる懇談会) ホットドッグ コンソメスープ たまご焼き 花野菜サラダ ヨーグルト
麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・きな粉のクリームトースト	麦茶・プチダン 牛乳・ポップコーン	麦茶・えびせん 牛乳・黒糖蒸しパン	麦茶・キャラメルコーン 牛乳・プリッツ	牛乳・カルケット 飲むヨーグルト・お麩のラスク	牛乳・ビスコ
<b>21</b> ごはん すまし汁 サワラの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのおかか和え キウイ	<b>22(運動会予行)</b> ポークカレー わかめスープ ナゲット 野菜サラダ オレンジ	<b>23</b> 黒糖パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ バナナ	<b>24(運動会予行)</b> お弁当の日 	<b>25</b> 具沢山ちゃんぽん 麦茶 ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツヨーグルト	<b>26</b> (運動会) 
麦茶・おととと 牛乳・うどんせんべい	麦茶・野菜スナック 牛乳・コーンフレーク	牛乳・マンナ 麦茶・鮭おにぎり・昆布	麦茶・かっぱえびせん 牛乳・ビスケット	麦茶・ビーノ 牛乳・せんべい	
<b>28</b> こぎつねごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼き 野菜炒め かぼちゃサラダ オレンジ	<b>29</b> ごはん 味噌汁 アジフライ 切干大根の煮物 ほうれん草のおひたし キウイ	<b>30(英語教室)</b> あんかけ焼きそば コンソメスープ たまご焼き カラフルサラダ ヨーグルト	<b>31(音体教室)</b> ごはん かきたま汁 ジャー جان豆腐 ひじきの煮物 きゅうりの即席漬け グレープフルーツ		
麦茶・チーズ 牛乳・野菜スナック	牛乳・たまごボーロ 麦茶・チジミ	麦茶・ソフトせんべい 牛乳・人参クッキー	牛乳・クラッカー 牛乳・マシュマロおこし		

(1ヶ月の目標値 平日)  
 3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)  
 3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー  
 470kcal  
 580kcal

たんぱく質  
 17.0g  
 22.0g

脂肪  
 13.0g  
 17.0g

塩分  
 2.0g  
 2.4g

