

※献立の上の部分に色がついている日は、園から主食が出ますのでご飯は要りません。  
※おやつ欄の色がついている日は、手作りおやつの日です。

# 5月の こんだて



	今月の平均	目標
エネルギー	524 kcal	530 kcal
たんぱく質	20.3 g	19.5 g
脂質	13.0 g	14.5 g
カルシウム	246 mg	240 mg
塩分	1.6 g	1.6g g未満

### 給食室より・・・

それぞれ進級して毎日はりきって給食を食べています。新入園児さんも少しずつ慣れてきて給食をおかわりしにきてくれる姿がみられます。うれしくて、おしゃべりがはずんでしまうところもあるようですが声を掛けながら楽しい給食にしていきたいと思っています。

これから暖かくなって汗をかきやすい季節になるので、服装の調節や水分補給に気を付けていきましょう。

### 4月の手作りおやつ



シュガートースト かぼちゃ蒸しパン おにぎり



ドロップクッキーじゃがいももち こいのぼりホットケーキ

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
振替休日	野菜たっぷりマーボー おかか和え 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 460kcal/1.2g	おにぎりの日 鶏肉の照り焼き 添え野菜・ごま和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 463kcal/1.6g	魚のごまバター焼き 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/わかめドーナツ 632kcal/1.4g	めんの日 卵とじうどん ゴマネーズ和え・チーズ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 479kcal/2.5g
13	14	15	16	17
豚肉のしょうが焼き 味噌汁・チーズ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ゼリー 450kcal/1.3g	豆腐のまさご揚げ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ピザトースト 548kcal/2.1g	ごはんの日 竹の子ご飯 魚の新緑焼き・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 488kcal/1.4g	パンの日 ポークビーンズ 磯辺和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 465kcal/1.2g	レバーフライ 添え野菜・コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/ラスク 657kcal/1.6g
20	21	22	23	24
魚の米粉ムニエル 甘酢和え・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆プリン 445kcal/1.0g	誕生日会 豆腐ハンバーグ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆お茶/おにぎり 510kcal/1.4g	誕生会 カツカレー ひじきサラダ・チーズ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ババロア 657kcal/2.0g	パンの日 カラフルオムレツ 添え野菜・コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/青のりポテト 505kcal/2.4g	肉豆腐風 いそマヨ和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 478kcal/1.0g
27	28	29	30	31
高野豆腐の卵とじ 春雨の中華風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 475kcal/1.3g	酢豚風 味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/きなこトースト 623kcal/2.0g	魚の味噌煮 すまし汁 果物・お茶 ●お茶/菓子 ◆ミルク/菓子 490kcal/1.6g	揚げ出し豆腐 味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ヨーグルト 425kcal/1.3g	めんの日 スパゲティミートソース かみかみサラダ・チーズ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/バナナケーキ 698kcal/2.2g

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

★お知らせ★  
今月のおにぎりの日は8日(水)、ジオ給食は15日(水)です

