

令和5年度 5月

献立予定表

今月の予定



月		火		水		木		金		土	
1	果物	2	牛乳	3		4		5		6	果汁
タンドリーチキン 大根サラダ 豆乳スープ		ちくわの磯部揚げ 生揚げ納豆 さつま芋汁・果物		【 憲法記念日 】		【 みどりの日 】		【 こどもの日 】		焼きそば 果物 牛乳	
お麩ラスク	400 kcal	プリン	396 kcal							希望保育のみ おやつ持参	
牛乳(100)		ビスケット									
8	果物	9	牛乳	10	スポロン	11	果汁	12	やさいジュース	13	
鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ みそ汁		白身魚のフライ コールスローサラダ ミネストローネ		カリカリしゅうまい いんげんのおかか和え チンゲン菜のスープ・果物		野菜たっぷりキッシュ ゆかりのパスタ クラムチャウダー		豆腐ナゲット 春雨とわかめの和え物 みそ汁・果物		《 お弁当の日 》	
ルッザ 味ルッザト	406 kcal	みそおにぎり	401 kcal	スコーン	421 kcal	がんづき	464 kcal	菓子	459 kcal		
牛乳(100)		麦茶		牛乳(100)		ミニジョア		牛乳(200)			
15	スポロン	16	果物	17	牛乳	18	果汁	19	やさいジュース	20	果汁
ささみのレモン煮 ポテトサラダ みそ汁		中華風卵焼き レンコンとゴボウのきんぴら 中華スープ		豆まめドライカレー ひじきのマリネ 春野菜のコンソメスープ		《 お誕生会 》		さわらのごまみそ焼き じゃが芋とふきの煮物 豚汁		ちゃんぽんうどん 果物 ヨーグルト	
いちごの蒸しケーキ	412 kcal	きな粉揚げパン	395 kcal	ヨーグルト	406 kcal	カスタードケーキ		菓子	416 kcal	希望保育のみ おやつ持参	
牛乳(100)		牛乳(100)		フルーツ		牛乳(100)		牛乳(200)			
22	やさいジュース	23	果汁	24	果物	25	スポロン	26	果汁	27	
厚揚げ入り和風ミートローフ ごぼうサラダ すまし汁		卵の信田煮 緑野菜の炒めもの みそ汁		かつおの竜田揚げ ナムル おくずかけ		マーボーなす 春雨サラダ 中華風コンソメスープ		《 遠足 》		《 お弁当の日 》	
バナナクレープ	466 kcal	芋もち	435 kcal	ザクザククッキー	422 kcal	おやつパン	413 kcal	菓子			
牛乳(100)		牛乳(100)		牛乳(100)		牛乳(100)					
29	スポロン	30	果物	31	やさいジュース						
豆腐とツナのうま煮 揚げ野菜サラダ みそ汁・果物		魚の野菜あんかけ 白菜のなめ茸あえ みそスープ		じゃが芋のチンジャオロース さきいかサラダ わかめスープ							
ジャムサンド	444 kcal	お好み焼きせんべい風おやき	402 kcal	高野豆腐のかりんとう	408 kcal						
牛乳(100)		牛乳(100)		牛乳(100)							

15日(月) おむすびの日
全員、手作りのおむすびを持ってきてください。

18日(木) お誕生会
お楽しみ給食なのでご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。

19日(金) ほかほかごはんの日
さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。炊き上がったご飯を食べるので、さくら組とすみれ組は、空のお弁当箱を持ってきてください。

13日(土) お弁当の日
27日(土) //
お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

26日(金) 遠足(お弁当の日)
お弁当、水筒(水または麦茶)を忘れずに持ってきてください。

4月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	583 kcal	437 kcal
たんぱく質	22.7g	21.2g
脂質	19.6g	20.4g
塩分	1.6g	1.7g

🌸 第1、第3土曜日は、ご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。午後の保育を希望されている方はおやつを持参してください。

