



5月のこんだて



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー	
1	水	ヨーグルト	ちくわの磯辺揚げ・納豆のネバネバ和え・豚肉と野菜のみそスープ	スコーン・牛乳(100)	466	
2	木	果物	魚のパン粉焼き・コロコロサラダ・オニオンスープ	菓子・牛乳(200)	452	
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
5	日	こどもの日				
6	月	振替休日				
7	火	菓子	鶏肉のバーベキューソース焼き・マカロニサラダ・ほうれん草のみそ汁・果物	ジャムサンド・牛乳(100)	445	
8	水	果物	白身魚のフライ・コールスローサラダ・ミネストローネ	みそおにぎり・牛乳(100)	446	
9	木	菓子	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	キャロットケーキ・牛乳(100)	468	
10	金	果物	野菜たっぷりキッシュ・ゆかりパスタ・クラムチャウダー	菓子・牛乳(200)	447	
11	土	〈お弁当の日〉				
12	日					
13	月	菓子	ささみのレモン風味・ポテトサラダ・野菜たっぷりみそ汁	いちごの蒸しケーキ・牛乳(100)	448	
14	火	ミニジョア	中華風卵焼き・レンコンとごぼうのきんぴら・中華スープ	すりおろしリンゴゼリー・牛乳(100)	429	
15	水	果物	〈おむすびの日〉豆腐ナゲット・春雨とわかめの和え物・小松菜のみそ汁	お好み焼き・牛乳(100)	452	
16	木	菓子	豆まめドライカレー・きのこのスープ・フルーツヨーグルト	おやつパン・牛乳(100)	451	
17	金	チーズ	〈ほかほかごはんの日〉さわらのごまみそ焼き・じゃが芋とふきの煮物・かじわ汁・果物	菓子・牛乳(200)	452	
18	土	菓子	ビビンバ・果物・牛乳	希望保育のみおやつ持参		
19	日					
20	月	果物	厚揚げ入り和風ミートローフ・ごぼうサラダ・おくずかけ	黒ゴマトースト・牛乳(100)	443	
21	火	やさしいジュース	かつおの竜田揚げ・ナムル・白菜の五目スープ	お麩ラスク・牛乳(100)	438	
22	水	菓子	〈お誕生会〉		マドレーヌ・ミニジョア	
23	木	牛乳	マーボーなす・春雨サラダ・中華風コーンスープ・果物	プリン・ウエハース	433	
24	金	〈全園児お弁当の日〉				
25	土	〈お弁当の日〉				
26	日					
27	月	やさしいジュース	豆腐とツナのうま煮・揚げ野菜サラダ・たまごスープ	オレンジ味フレンチトースト・牛乳(100)	458	
28	火	果物	卵の信田煮・緑野菜の炒め物・じゃが芋のみそ汁	しらすおにぎり・牛乳(100)	435	
29	水	菓子	魚の野菜あんかけ・白菜のなめたけ和え・押麦のスープ	くるくるパイ・牛乳(100)	465	
30	木	牛乳	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	カルピスボンチ・カルシウムせんべい	431	
31	金	果物	松風焼き・芽ひじきと野菜のソテー・豚汁	菓子・牛乳(200)	440	

※午前のおやつは3歳未満児のみです。 ※※エネルギー(kcal)は3歳以上児の数値です



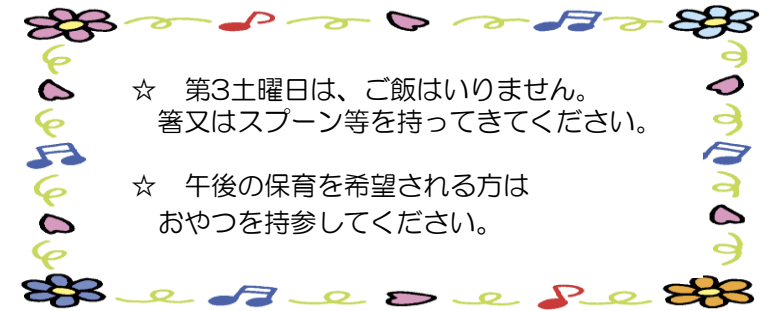
5月の予定

15日(水) おむすびの日
 手作りのおむすびを持ってきてください。

17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、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぼ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

22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。

14日(土) お弁当の日
24日(金) //
28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。



☆ 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る方はおやつを持参してください。

4月の栄養摂取量

区分	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
4月分	559 _{kcal}	441 _{kcal}	21.8g	21.3g	20.1g	22.8g	1.6g	1.7g

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。