

# 5月 予定献立

## ＜ 食育目標 ＞

頭スッキリ  
体ゲンキ  
元気のみなもと  
あさごはん

5月1日 (水)		5月2日 (木)		5月3日 (金)		5月4日 (土)					
#フルーツ 肉じゃが シルバーサラダ フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 キャベツのみそスープ煮 ポテトとツナのサラダ フルーツ *ごはん		憲法記念日		みどりの日					
牛乳 あべかわマカロニ		麦茶 筍ごはん									
エネルギー 348 kcal	たんぱく質 14.0 g	脂質 11.2 g	食塩相当量 1.4 g	エネルギー 368 kcal	たんぱく質 12.4 g	脂質 15.2 g	食塩相当量 1.7 g				
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g				
5月6日 (月)		5月7日 (火)		5月8日 (水)		5月9日 (木)		5月10日 (金)		5月11日 (土)	
振替休日		#牛乳・お菓子 ほうれん草の牛乳スープ レーズンサラダ ふりかけ ヤクルト *ごはん		#野菜スティック 【ごはん いりません】 エビピラフ 魚フライ 菜の花和え 若布スープ フルーツ		#牛乳・お菓子 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん		#フルーツ 魚のマヨネーズ焼き おひたし 孟宗汁 フルーツ *ごはん		#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
フルーツポンチ		牛乳 こいのぼりクッキー		牛乳 カリカリトースト		麦茶 ヨーグルトケーキ					
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 305 kcal	たんぱく質 10.7 g	脂質 11.3 g	食塩相当量 1.2 g	エネルギー 582 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 16.9 g	食塩相当量 2.0 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 362 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 15.8 g	食塩相当量 2.1 g	エネルギー 351 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 17.6 g	食塩相当量 1.2 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 223 kcal	たんぱく質 7.0 g	脂質 6.5 g	食塩相当量 0.5 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
5月13日 (月)		5月14日 (火)		5月15日 (水)		5月16日 (木)		5月17日 (金)		5月18日 (土)	
#フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん		#牛乳・お菓子 焼き魚 (マス) じゃが芋と うす揚げのきんぴら 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん		#野菜スティック 牛丼 アスパラサラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 〈以上児遠足〉 〈1・2才児献立〉 豚肉と豆腐の煮物 華風サラダ フルーツ *ごはん		#フルーツ サハのみそ煮 ごま和え 中華スープ フルーツ *ごはん		#ヤクルト 挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
牛乳 せんべい		麦茶 ふもち		牛乳 ツナサンド		ヨーグルト		牛乳 カップケーキ			
エネルギー 308 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 11.7 g	食塩相当量 1.8 g	エネルギー 303 kcal	たんぱく質 14.5 g	脂質 9.5 g	食塩相当量 1.4 g	エネルギー 365 kcal	たんぱく質 17.2 g	脂質 16.0 g	食塩相当量 2.2 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 279 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 10.7 g	食塩相当量 1.3 g	エネルギー 339 kcal	たんぱく質 18.6 g	脂質 14.1 g	食塩相当量 1.9 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 276 kcal	たんぱく質 7.0 g	脂質 10.6 g	食塩相当量 0.2 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
5月20日 (月)		5月21日 (火)		5月22日 (水)		5月23日 (木)		5月24日 (金)		5月25日 (土)	
#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 焼き豚サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん		#フルーツ 魚のヨーグルトソース ハムマリネ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 イタリアンフライ 路のベーコン炒め かき玉汁 フルーツ *ごはん		#野菜スティック たけのこの中華炒め ごま酢和え さやえんどうのみそ汁 フルーツ *ごはん		#フルーツ サンマのかば焼き ほうれん草の庄内麩和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん		#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
牛乳 ポテトフライ		麦茶 きなこだんご		牛乳 ロールケーキ		牛乳 ミニドック		牛乳 ホットケーキ			
エネルギー 343 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 14.0 g	食塩相当量 2.0 g	エネルギー 356 kcal	たんぱく質 15.0 g	脂質 13.0 g	食塩相当量 1.3 g	エネルギー 354 kcal	たんぱく質 17.9 g	脂質 16.8 g	食塩相当量 1.5 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 341 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 18.3 g	食塩相当量 1.5 g	エネルギー 375 kcal	たんぱく質 16.2 g	脂質 19.2 g	食塩相当量 1.6 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 261 kcal	たんぱく質 7.3 g	脂質 6.0 g	食塩相当量 0.5 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
5月27日 (月)		5月28日 (火)		5月29日 (水)		5月30日 (木)		5月31日 (金)			
#牛乳・お菓子 肉豆腐 春雨サラダ ヤクルト *ごはん		#フルーツ 魚のピカタ 三色ナムル キャベツと うす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん		#野菜スティック カレーライス (ポーク) キャベツの梅和え 幼児牛乳 フルーツ *ごはん		#牛乳・お菓子 八宝菜 ひじきドレッシング サラダ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん		#野菜スティック 魚の竜田揚げ ツナサラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん			
幼児牛乳 せんべい		牛乳 ピザトースト		フルーツヨーグルト		牛乳 蒸しカステラ		牛乳 ジャムサンド			
エネルギー 318 kcal	たんぱく質 14.9 g	脂質 14.3 g	食塩相当量 1.4 g	エネルギー 368 kcal	たんぱく質 15.0 g	脂質 13.8 g	食塩相当量 1.9 g	エネルギー 345 kcal	たんぱく質 16.6 g	脂質 14.8 g	食塩相当量 2.0 g
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	エネルギー 400 kcal	たんぱく質 14.3 g	脂質 23.4 g	食塩相当量 1.5 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g