

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 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)
#フルーツ 八宝菜 菜の花和え 中華スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック サバのみそ煮 ごま酢和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	憲法記念日
牛乳 ミニドック エネルギー 338 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 350 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	

5月5日 (月)	5月6日 (火)	5月7日 (水)	5月8日 (木)	5月9日 (金)	5月10日 (土)
こどもの日	振替休日	#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め ふりかけ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 エビピラフ ミックスサラダ 若布スープ フルーツ	#フルーツ 焼き魚(マス) ほうれん草の庄内麩和え 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
エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
5月12日 (月)	5月13日 (火)	5月14日 (水)	5月15日 (木)	5月16日 (金)	5月17日 (土)
#フルーツ 牛丼 ハムマリネ 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 麻婆豆腐 華風サラダ 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#フルーツ ごぼうハンバーグ アスパラサラダ すまし汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 〈以上児遠足〉 〈1・2才児献立〉 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー フルーツ *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き ごま和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 318 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 0.1 g
5月19日 (月)	5月20日 (火)	5月21日 (水)	5月22日 (木)	5月23日 (金)	5月24日 (土)
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 ツナスパサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ ひじき煮 じゃが芋と若布のみそ汁 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 牛乳 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが 中華風サラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ おひたし キャベツとうす揚げの みそ汁 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
エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 327 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
5月26日 (月)	5月27日 (火)	5月28日 (水)	5月29日 (木)	5月30日 (金)	5月31日 (土)
#牛乳・お菓子 肉豆腐 ツナサラダ 納豆 ヤクルト *ごはん	#フルーツ たけのこの中華炒め 焼き豚サラダ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚(カラスカレイ) 露のベーコン炒め 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ イタリアンフライ キャベツと パインのサラダ 若竹汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 たぬき丼 ひじきドレッシング サラダ ポパイスープ 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
エネルギー 337 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 328 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 蒸しカステラ	牛乳 カリカリトースト	麦茶 ふもち	牛乳 スイートポテト	