

5月予定献立表 令和2年 5月 めぶき保育園

	曜	昼 食					午後おやつ	熱量(kcal)
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート		
								3歳未満児
1	金	食パン	鶏肉の変わり焼き	大豆サラダ	ポトフ風スープ		牛乳	炊き込みご飯 麦茶 478
2	土	ご飯	豚肉と野菜のカレー炒め	じゃが芋の甘煮	にらの味噌汁		牛乳	クッキー 牛乳 520
7	木	ご飯	魚のホイル焼き	甘酢和え	押し麦入りスープ		牛乳	果物 牛乳 458
8	金	食パン	タンドリーチキン	マカロニサラダ	もやしスープ		牛乳	しらすご飯 麦茶 418
9	土	チキンライス		小松菜サラダ	オニオンスープ		牛乳	スティックパイ 牛乳 481
11	月	ご飯	麻婆春雨	ナムル	わかめスープ		牛乳	きな粉カップケーキ 牛乳 514
12	火	押し麦入りご飯	肉団子の甘辛煮	おひたし	すまし汁		牛乳	シュガートースト 牛乳 515
13	水	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き	ごま酢和え	キャベツの味噌汁		牛乳	黒糖蒸しケーキ 牛乳 519
14	木	ご飯	魚の照り焼き	土佐和え	なめこの味噌汁	果物	牛乳	ココアホットケーキ 牛乳 540
15	金	食パン	魚のパン粉焼き	フレンチサラダ	コロコロスープ		牛乳	ふりかけご飯 麦茶 417
16	土	ご飯	野菜炒め	粉吹き芋	わかめの味噌汁		牛乳	蒸しケーキ 牛乳 469
18	月	ご飯	鶏肉の照り焼き	磯和え	ニラとお麩の味噌汁		牛乳	マカロニ安倍川 牛乳 511
19	火	カレーピラフ		チーズサラダ	豚ひきと卵のスープ		牛乳	きな粉トースト 牛乳 513
20	水	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き	おかかマヨネーズ	豆腐の味噌汁		牛乳	お好み焼き 牛乳 549
21	木	黒米入りご飯	松風焼き	ひじきと大豆の煮物	青菜の味噌汁	果物	牛乳	ごまクッキー 牛乳 603
22	金	食パン	魚のマヨネーズ焼き	マドマゼンサラダ	ミルフォンテスープ		牛乳	鶏そぼろご飯 麦茶 434
23	土	ご飯	肉じゃが	酢の物	大根の味噌汁		牛乳	クッキー 牛乳 501
25	月	発芽玄米入りご飯	高野豆腐の卵とじ	ごま和え	けんちん汁		牛乳	チーズマフィン 牛乳 633
26	火	ご飯	鶏肉のバター醤油	さつま芋のレモン煮	野菜の味噌汁		牛乳	果物 牛乳 463
27	水	ご飯	鶏肉のごま照り焼き	しらす和え	玉ねぎの味噌汁		牛乳	スティックパイ 牛乳 521
28	木	食パン	ハンバーグ	小松菜サラダ	野菜スープ		牛乳	わかめご飯 麦茶 392
29	金	ご飯	魚の西京焼き	おひたし	きのこの味噌汁	果物	牛乳	セサミトースト 牛乳 513
30	土	チキンピラフ		さつま芋サラダ	青菜のスープ		牛乳	蒸しケーキ 牛乳 489

※都合により献立が変更になることがあります。
 ※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。
 ※熱量は昼食とおやつを足したものです。
 ※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	500kcal	21.8g	18.0g	1.3g