

5月予定献立表 令和2年 5月 みのり保育園

	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	3歳以上児
1	金	ご飯	鶏肉の変わり焼き	大豆サラダ	ポトフ風スープ		牛乳	3歳未満児:炊き込みご飯 麦茶 3歳以上児:炊き込みおにぎり 麦茶	507	548
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	549
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	473
8	金	ご飯	タンドリーチキン	マカロニサラダ	もやしスープ		牛乳	3歳未満児:しらすご飯 麦茶 3歳以上児:しらすおにぎり 麦茶	447	474
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	503
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	543
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	チヂミ 牛乳	518	548
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	549
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	576
15	金	ご飯	魚のパン粉焼き	フレンチサラダ	コロコロスープ		牛乳	3歳未満児:ふりかけご飯 麦茶 3歳以上児:ふりかけおにぎり 麦茶	446	477
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	489
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	541
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	じゃがバター 牛乳	475	495
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	589
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	658
22	金	ご飯	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	3歳未満児:鶏そぼろご飯 麦茶 3歳以上児:鶏そぼろおにぎり 麦茶	463	497
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	524
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	696
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	483
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	553
28	木	ご飯	ハンバーグ	小松菜サラダ	野菜スープ		牛乳	3歳未満児:わかめご飯 麦茶 3歳以上児:わかめおにぎり 麦茶	392	393
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	チーズホットケーキ 牛乳	530	559
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	514

※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	501kcal	20.9g	18.1g	1.3g
3歳以上児	529kcal	21.2g	17.0g	1.4g