

# 令和3年5月予定献立

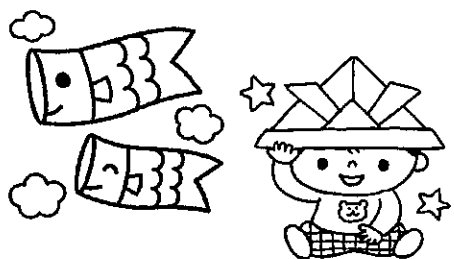
# おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ		203 248			
2	日									
3	月		* 憲法記念の日 *							
4	火		* みどりの日 *							
5	水		* こどもの日 *							
6	木	味しらべ 牛乳	炒り豆腐 トマト 上州きんぴら	柏餅 牛乳	鶏挽肉 豆腐 卵 脱脂粉乳 人参 椎茸 葱 グリンピース ごぼう こんにゃく		587 619	23.4 24.1	19.0 17.8	1.4 2.0
7	金	ムーンライト 牛乳	ポトフ グレープフルーツ 中華風マカロニサラダ	アンパンマンポテト 牛乳	ウインナー ジャが芋 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ いんげん マカロニ きゅうり ツナ		560 575	17.9 17.2	20.3 19.1	1.5 1.9
8	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ		203 248			
9	日									
10	月	苳わかめ 牛乳	焼肉 中華サラダ バナナ	ふかし芋 牛乳	豚肉 大根 りんご ハム きゅうり 春雨 人参 コーン		610 660	20.4 20.6	22.4 22.2	1.3 1.5
11	火	ソフトサラダ 牛乳	森のクリームシチュー オレンジ ブロッコリーごましょうゆ和え	梅の香 カルシウムせん 牛乳	鶏肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ グリンピース コーン ブロッコリー		583 584	19.4 18.9	17.6 14.6	0.7 0.7
12	水	ハーベスト 牛乳	スタミナ焼き トマト キャベツとリンゴのサラダ	かいじゅう揚げ 牛乳	豚肉 人参 ニラ 葱 キャベツ きゅうり りんご		622 628	19.8 19.1	25.5 23.1	1.6 1.4
13	木	バナナ 牛乳	かじきのケチャップあんかけ もやしのごま和え スープ	カステラ 牛乳	かじき 葱 もやし きゅうり 若布 玉ねぎ 人参		571 579	22.8 23.0	17.9 16.4	2.4 3.0
14	金	ハッピーターン 牛乳	* 園外保育 *	ツナサンドパン 牛乳	ロールパン ツナ きゅうり マヨネーズ		330 289	13.3 11.5	18.3 16.0	0.7 0.8
15	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ		203 248			
16	日									
17	月	アスバラ菓子 牛乳	コロッケ ふわふわ卵のスープ さつま芋のサラダ	苳わかめ チヨイス 牛乳	コロッケ さつま芋 人参 コーン りんご きゅうり マヨネーズ 卵 玉ねぎ キャベツ		623 630	16.7 15.1	25.9 24.3	1.7 2.0
18	火	ビスコ 牛乳	ハンバーグ トマト しらすときゅうりの酢の物	カルピスポンチ 麦茶	豚挽肉 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 きゅうり しらす 若布		515 472	18.8 17.9	17.7 13.6	1.0 1.5
19	水	サッポロポテト 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 グレープフルーツ ほうれん草のきのこ和え	たこ焼き 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 えのき		543 535	19.4 18.7	18.5 15.3	2.0 2.3
20	木	ばかうけ 牛乳	コーンカレー オレンジ 浅漬け	チーズ リッツ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン グリンピース キャベツ きゅうり レモン		607 642	16.2 15.1	28.1 28.7	2.3 2.6
21	金	トマト 牛乳	蒸し魚 ポテトサラダ みそ汁	ゼリー 牛乳	鮭 レモン ジャが芋 人参 きゅうり みかん マヨネーズ 豆腐 若布 葱		527 562	23.3 24.3	16.8 15.3	2.9 3.4
22	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ		203 248			
23	日									
24	月	カルシウムせん 牛乳	鶏の唐揚げ もやしのカレーサラダ すまし汁	プチダノン 味しらべ 麦茶	鶏肉 もやし 人参 きゅうり 花魁 えのき ほうれん草		463 432	19.8 19.5	14.8 9.9	0.8 1.0
25	火	ばたばた焼き 牛乳	肉じゃが トマト 小松菜おかか和え	焼きそば 牛乳	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん 小松菜		525 518	18.3 17.4	16.8 14.3	1.8 2.0
26	水	チーズおかき 牛乳	炒り鶏 バナナ ひじきサラダ	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 人参 椎茸 ごぼう こんにゃく いんげん ひじき コーン ツナ きゅうり マヨネーズ		595 612	20.8 20.6	19.5 17.9	1.2 1.4
27	木	チヨイス 牛乳	ミートスパゲティ オレンジ いろどりサラダ スープ	ロールケーキ 牛乳	豚挽肉 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー トマト ハム コーン 白菜		574 606	22.2 22.2	17.4 15.7	2.3 3.0
28	金	塩きゅうり 牛乳	いかと里芋の煮付け グレープフルーツ サウザンサラダ	チジミ 牛乳	イカ 里芋 人参 いんげん 大根 レタス きゅうり トマト コーン マヨネーズ		484 501	19.5 18.9	14.1 11.9	1.6 2.0
29	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ		203 248			
30	日									
31	月	梅の香 牛乳	生揚げのそぼろ煮 トマト いそべ和え	豆乳ロールパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 のり		611 641	25.0 25.7	21.6 20.7	1.7 1.9

\*都合により献立が変更になる場合があります。

未	552	19.8	19.6	1.6
以	560	19.4	17.6	1.9

27日(木)  
おたんじょうび会  
ごはんはいりません



今月の目標  
朝ごはんを  
しっかり食べよう!