

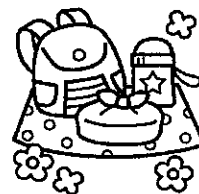
# 令和4年5月予定献立

## 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
						以				相当
1	日									
2	月	ソフトサラダ 牛乳	筑前煮 グレープフルーツ マカロニサラダ	レーズンパン 牛乳	鶏肉 人参 豆苗 葱 こんにゃく ごぼう いんげん ハム マカロニ きゅうり レタス グレープフルーツ		555	19.6	17.9	0.9
3	火		* 憲法記念日 *							
4	水		* みどりの日 *							
5	木		* こどもの日 *							
6	金	チーズおかき 牛乳	しのだ焼き わかめスープ もやしのごま和え	柏餅 牛乳	豚挽肉 卵 油揚げ 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん もやし きゅうり 若布		589 625	21.3 21.2	27.3 27.2	1.6 2.2
7	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203 248			
8	日									
9	月	バナナ 牛乳	いそべ揚げ みそ汁 じゃこと若布のサラダ	スティックきゅうり 牛乳	竹輪 ちりめんじゃこ 若布 もやし 人参 きゅうり レタス コーン なす 玉ねぎ		513 511	20.4 20.2	19.0 17.9	2.1 2.7
10	火	ビスコ 牛乳	コーンカレー トマト いんげんのごま和え	ハーベスト ハッピーターン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリーンピース いんげん トマト		653 653	18.0 16.9	32.1 31.6	2.3 2.9
11	水	チョイス 牛乳	焼肉 ツナサラダ オレンジ	ハワイアンさんどん 牛乳	豚肉 大根 りんご ツナ トマト レタス きゅうり オレンジ		584 614	21.2 21.1	25.0 24.6	1.2 16.0
12	木	茎わかめ 牛乳	麻婆豆腐 バナナ 小松菜とかにかまのお浸し	二色サンド ジュース	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 葱 椎茸 グリーンピース 小松菜 かにかま バナナ		595 644	20.1 20.5	18.1 16.9	1.9 2.0
13	金	味しらべ 牛乳	かじきのパーベキューソース しゃきしゃきサラダ スープ	フランクフルト 牛乳	かじき りんご レモン きゅうり もやし 人参 キャベツ 白菜 玉ねぎ		545 571	24.3 24.9	24.8 25.2	2.6 3.2
14	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		230 248			
15	日									
16	月	ぼたぼた焼き 牛乳	かぼちゃの中華風煮 オレンジ ひじきサラダ	ココア蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 ツナ ひじき きゅうり コーン オレンジ		624 645	19.9 19.3	21.1 20.0	2.0 2.3
17	火	ハーベスト 牛乳	ハンバーグ すまし汁 コーンサラダ	ゼリー 牛乳	豚挽肉 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり レタス みかん缶 椎茸 花枝 カイワレ大根		581 584	25.2 25.9	22.4 18.9	1.6 1.5
18	水	オレンジ 牛乳	えびシチュー きんぴら トマト	小魚 チョイス 牛乳	えび じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース ごぼう トマト		524 550	19.7 19.6	17.7 16.3	0.9 1.1
19	木	星たべよ 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ ブロッコリー中華サラダ	ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 厚揚げ 人参 葱 いんげん 椎茸 キャベツ もやし ブロッコリー 切り干し大根 グレープフルーツ		484 482	17.5 16.4	17.4 15.2	1.2 1.4
20	金	ハッピーターン 牛乳	* 園外保育 *	お好み焼き 牛乳	卵 キャベツ 葱 さくらえび 青のり		256 207	10.8 8.3	13.2 9.5	0.3 0.3
21	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203 248			
22	日									
23	月	カルシウムせん 牛乳	鶏肉のオーロラ煮 つるるんスープ キャベツとリンゴのサラダ	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 キャベツ りんご きゅうり 卵 春雨 ニラ		566 575	24.7 25.5	22.4 22.3	1.8 2.3
24	火	かっぱえびせん 牛乳	すき焼き風煮 トマト さつま芋の甘煮	ホットケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 さつま芋 トマト		557 564	20.2 19.5	18.5 15.4	1.5 1.6
25	水	ムーンライト 牛乳	煮魚 みそ汁 ほうれん草と人参のごま和え	アンパンマンポテト 牛乳	かじき ほうれん草 人参 もやし キャベツ しめじ		499 511	24.2 25.4	17.9 15.9	1.4 1.7
26	木	塩きゅうり 牛乳	ツナ入り炒り豆腐 バナナ 中華サラダ	おにぎり 牛乳	卵 豆腐 ツナ 人参 椎茸 葱 ハム きゅうり みかん缶 春雨 バナナ		577 618	23.5 24.2	20.3 19.5	1.3 1.8
27	金	スティックパン 牛乳	親子煮 オレンジ ブロッコリーごましょうゆ和え	ハム入り花巻 牛乳	鶏肉 卵 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー オレンジ		626 588	22.3 21.0	24.8 18.2	1.8 2.1
28	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳		203 248			
29	日									
30	月	味しらべ 牛乳	蒸し魚 みそ汁 ひじき入りポテトサラダ	黒糖ロールパン 牛乳	鮭 レモン ひじき じゃが芋 きゅうり 人参 豆腐 油揚げ		654 709	32.6 35.6	28.7 30.0	3.2 3.7
31	火	ハッピーターン 牛乳	あんかけ焼きそば オレンジ 揚げしゅうまい スティックきゅうり	プリンアラモード 麦茶	中華麺 イカ えび 玉ねぎ 人参 もやし いんげん しゅうまい きゅうり オレンジ		493 496	20.9 20.9	20.3 18.4	1.6 2.0
						未	551	21.4	21.5	1.6
						以	563	21.4	19.9	2.0

\*都合により献立が変更になる場合があります。

31日(火)  
おたんじょうび会  
ご飯はいりません



今月の目標  
朝ごはんを  
しっかり食べよう!