

令和5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	栄養成分			
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	月	おせんべい 牛乳	吉野煮 ほうれん草のいそべ和え トマト	★しらすトースト 牛乳	豚肉 ジャが芋 人参 こんにやく 椎茸 絹さや ほうれん草 のり トマト	579	18.7	23.7	2.7
						591	19.4	24.0	3.2
2	火	クッキー 牛乳	ウインナー 野菜ソテー バナナ	こいのぼりポーロ 味しらす	ウインナー ハム キャベツ 人参 もやし バナナ	521	14.5	19.1	0.9
						483	16.3	22.2	1.0
3	水		* 憲法記念日 *						
4	木		* みどりの日 *						
5	金		* こどもの日 *						
6	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
7	日								
8	月	バナナ 牛乳	クロック 根菜サラダ ビタミンAスープ	★マカロニあべかわ 牛乳	クロック かにかま キャベツ レンコン 卵 人参 かぼちゃ トマト 玉ねぎ	625	19.6	24.2	2.1
						651	20.0	24.0	2.6
9	火	おせんべい 牛乳	栄養きんぴら 小松菜おかか和え オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ 人参 さつまい ごぼう こんにやく 小松菜 オレンジ	503	17.2	16.2	1.7
						508	18.1	18.5	1.9
10	水	クッキー 牛乳	ポークチャップ スパゲッティーサラダ バナナ	★豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ビーマン ハム スパゲッティー レタス きゅうり バナナ	668	23.6	27.2	2.0
						685	23.3	29.0	1.7
11	木	クッキー 牛乳	コーンカレー トマト もやしとかにかまの酢味噌和え	ブチダノン ビスコ 麦茶	豚肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 グリンピース コーン もやし かにかま きゅうり トマト	578	15.7	25.6	1.8
						610	16.6	25.6	2.1
12	金	おせんべい 牛乳	煮魚 いろどりサラダ みそ汁	★オレンジ蒸しパン 牛乳	かじき ハム ブロッコリー トマト コーン 玉ねぎ ナス	538	26.0	11.7	2.0
						540	25.0	15.4	2.3
13	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
14	日								
15	月	おせんべい 牛乳	ハンバーグ ひじきサラダ ワンタンスープ	★カルビスボンチ 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 バン粉 玉ねぎ 人参 ひじき ツナ コーン きゅうり ワンタン皮 なたと 葱 もやし ニラ	542	20.6	20.3	1.3
						568	20.7	20.6	1.9
16	火	クッキー 牛乳	コーンクリームシチュー 中華風マカロニサラダ トマト	ゼリー 牛乳	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン マカロニ ツナ きゅうり トマト	670	19.4	25.8	0.7
						677	20.0	27.2	0.8
17	水	えびせん 牛乳	塩麻婆豆腐 さつまいろサラダ グレープフルーツ	チーズおかき ムーンライト 牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 葱 ニラ さつまい 人参 コーン きゅうり りんご グレープフルーツ	553	16.9	22.8	0.8
						554	17.8	24.5	0.6
18	木	オレンジ 牛乳	焼き魚 千草和え すまし汁	★ジャが芋のみそだれ 牛乳	鮭 かまぼこ ほうれん草 人参 しめじ もやし 椎茸 カイワレ大根 麩	466	31.0	9.9	1.0
						474	29.0	12.5	1.3
19	金	おせんべい 牛乳	* 園外保育 *	★ピザトースト 牛乳	食パン ツナ ビーマン 玉ねぎ チーズ	334	15.3	14.7	1.5
						305	16.4	17.4	1.9
20	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
21	日								
22	月	おせんべい 牛乳	鶏の唐揚げネギソース ポテトサラダ コーンスープ	チーズ リッツ 麦茶	鶏肉 葱 ジャが芋 人参 きゅうり みかん 卵 牛乳 コーンクリーム	611	24.8	24.9	3.4
						636	24.0	24.5	4.0
23	火	たまごポーロ 牛乳	かぼちゃの中華風煮 もやしのごま和え オレンジ	★ホットケーキ 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン 椎茸 もやし きゅうり オレンジ	548	20.5	15.4	1.4
						575	20.5	17.2	1.9
24	水	パン 牛乳	四川豆腐 青梗菜のツナ和え バナナ	★たこ焼き 牛乳	厚揚げ 豚挽肉 人参 筍 いんげん キャベツ 椎茸 もやし ツナ 青梗菜 バナナ	625	21.8	24.5	2.2
						581	23.2	29.5	2.7
25	木	クッキー 牛乳	ホルモン揚げ しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	★ジャムサンド 牛乳	卵 バン粉 ちくわ しらす きゅうり わかめ 葱 麩 キャベツ	615	25.1	17.4	2.6
						594	25.5	21.0	3.4
26	金	おせんべい 牛乳	ツナときのこのカレー コーンサラダ トマト	ハーベスト 小魚 牛乳	ツナ ジャが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース コーン きゅうり レタス みかん トマト	607	20.1	27.3	3.0
						643	20.2	27.4	3.6
27	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203			
						248			
28	日								
29	月	バナナ 牛乳	ひじきの炒め煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ	★抹茶蒸しパン 牛乳	豚挽肉 油揚げ さつまいろ ひじき 人参 コーン ウインナー かぼちゃ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	612	19.6	21.7	1.7
						630	20.0	22.0	2.2
30	火	おせんべい 牛乳	あんかけ焼きそば ポテト スープ ブロッコリーのごま和え オレンジ	★プリンアラモード 麦茶	中華麺 イカ えび 玉ねぎ 人参 筍 もやし いんげん ポテト ブロッコリー ベーコン キャベツ マッシュルーム オレンジ	526	19.8	20.0	2.5
						521	20.2	21.1	2.9
31	水	クッキー 牛乳	かじきのトマトソース煮 バナナ 切り干し大根のコールスローサラダ	★大学芋 牛乳	かじき トマト缶 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 バナナ	601	20.7	21.2	0.9
						602	21.4	23.4	0.8
未以						566	20.5	20.7	1.8
						571	20.9	22.4	2.0

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

30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!