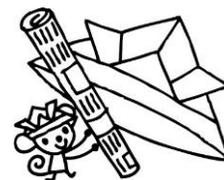
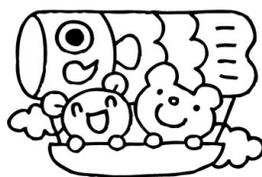


# 令和6年5月予定献立

## 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	おのすみれ				
						未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	水	えびせん 牛乳	栄養きんぴら グレープフルーツ キャベツとリンゴのサラダ	黒糖パン 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ こんにやく 人参 さつま芋 ごぼう キャベツ きゅうり りんご グレープフルーツ	561	18.1	19.4	1.9	
						565	19.2	21.6	2.1	
2	木	クッキー 牛乳	焼き鮭 野菜ソテー バナナ	こいのぼりポーロ 味しらべ 牛乳	鮭 ハム キャベツ 人参 もやし バナナ	504	26.9	13.4	1.1	
						481	26.1	17.8	0.6	
3	金		* 憲法記念日 *							
4	土		* みどりの日 *							
5	日		* こどもの日 *							
6	月		* 振替休日 *							
7	火	おせんべい 牛乳	カラフル青椒肉絲 さつま芋の甘煮 オレンジ	★揚げパン 牛乳	豚肉 ピーマン パプリカ 人参 玉ねぎ タケノコ もやし さつま芋 オレンジ	623	21.1	23.8	1.6	
						641	21.2	24.4	1.6	
8	水	クッキー 牛乳	すき焼き風煮 ひじきサラダ バナナ	★ゆでじゃが 牛乳	豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 ひじき ツナ コーン きゅうり バナナ	531	20.1	19.4	1.5	
						542	20.5	20.7	1.8	
9	木	おせんべい 牛乳	コーンクリームシチュー ふりかけ もやしのツナ和え トマト	ムーンライト ハッピーターン ジュース	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン もやし きゅうり ツナ トマト	588	15.7	22.0	0.5	
						628	16.9	22.0	0.7	
10	金	オレンジ 牛乳	かじきのトマトソース煮 みそ汁 ほうれん草と人参のごま和え	★レーズン蒸しパン 牛乳	めかじき トマトホール缶 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ ナス	532	26.3	13.7	1.1	
						557	25.2	15.5	1.4	
11	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)		※半日で降園の場合はお弁当は出ません。					
12	日									
13	月	卵ポーロ 牛乳	ひじきの炒め煮 かぼちゃサラダ オレンジ	★わかめおにぎり 牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン ウインナー かぼちゃ キャベツ きゅうり オレンジ	621	20.0	21.0	2.1	
						662	20.0	21.5	2.6	
14	火	おせんべい 牛乳	ハンバーグ みそ汁 しらすときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす きゅうり わかめ もやし	544	26.2	23.1	2.2	
						560	25.1	24.2	3.0	
15	水	クッキー 牛乳	ポトフ ふりかけ ブロッコリー トマト	ゼリー 牛乳	ウインナー じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ いんげん ブロッコリー トマト	518	16.3	14.2	1.2	
						483	17.6	18.0	1.5	
16	木	クッキー 牛乳	四川豆腐 青梗菜のツナ和え バナナ	★かいじゅう揚げ 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 タケノコ いんげん もやし キャベツ 椎茸 チンゲン菜 ツナ バナナ	646	22.1	25.5	1.7	
						663	22.6	26.6	2.2	
17	金	おせんべい 牛乳	根菜カレー きゅうりの中華和え グレープフルーツ	★フルーチェ 麦茶	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ レンコン ごぼう さつま芋 人参 きゅうり グレープフルーツ	568	12.8	23.2	2.2	
						590	14.4	24.1	2.6	
18	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
19	日									
20	月	バナナ 牛乳	ホルモン揚げ みそ汁 じゃことわかめのサラダ	★ジャムサンド 牛乳	ちくわ 卵 パン粉 ちりめんじゃこ もやし わかめ 人参 きゅうり レタス コーン 葱 麩	608	23.8	20.9	2.4	
						616	24.3	21.7	3.1	
21	火		* 親子バス旅行 *							
22	水	おせんべい 牛乳	炒り卵 中華風マカロニサラダ バナナ	★ビザ風ホットケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 エビ 椎茸 玉ねぎ いんげん 人参 マカロニ ツナ きゅうり バナナ	662	26.9	22.6	1.4	
						693	25.8	22.6	1.8	
23	木	パン 牛乳	煮魚 いろどりサラダ わかめスープ	ヨーグルト 麦茶	めかじき ブロッコリー ハム トマト コーン 玉ねぎ わかめ	472	19.4	7.3	2.1	
						399	21.2	16.0	2.4	
24	金	おせんべい 牛乳	吉野煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	★たこ焼き 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 絹さや こんにやく ほうれん草 しらす オレンジ	545	17.2	21.1	2.0	
						540	18.1	22.9	2.4	
25	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
26	日									
27	月	クッキー 牛乳	鶏の唐揚げ みそ汁 ポテトサラダ	レーズンパン 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり みかん缶 豆腐 油揚げ	649	28.6	25.2	1.7	
						700	29.4	25.8	1.9	
28	火	クッキー 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 グレープフルーツ 小松菜とかにかまのお浸し	★オレンジ蒸しパン 牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ピーマン もやし 小松菜 かにかま グレープフルーツ	558	15.3	10.2	1.9	
						531	19.3	16.1	2.1	
29	水	おせんべい 牛乳	ミートスパゲッティー スープ チキンナゲット ブロッコリー オレンジ	まるごとバナナ 牛乳	スパゲッティー 豚挽肉 玉ねぎ ピーマン 卵 ニラ チキンナゲット ブロッコリー コーン オレンジ	641	26.2	29.5	1.8	
						688	25.4	28.4	2.5	
30	木	おせんべい 牛乳	スタミナ焼き いんげんのお浸し バナナ	ぼりぼり小魚 ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ いんげん バナナ	536	18.8	20.2	1.3	
						548	21.8	22.3	1.5	
31	金	オレンジ 牛乳	ツナカレー きゅうりとハムのサラダ トマト	★カルビスポンチ 麦茶	ツナ じゃが芋 人参 グリンピース 玉ねぎ ハム きゅうり レタス トマト	440	12.1	12.1	1.9	
						441	13.5	14.1	2.4	
*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						未 以	567	20.7	19.4	1.7
						未 以	576	21.4	21.3	2.0

29日(水) おたんじょうび会  
ご飯はいりません。



今月の目標  
食事のあいさつを  
しっかりしよう!