

5月予定献立表（3歳以上児）卵抜き



令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	
1 (金)	オムライス風,ほうれん草の海苔酢和え いちご,麦茶	[こども会]ごまドーナツ リンゴジュース	571	16.5	14.9	0.8	
2 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
7 (木)	ピザトースト,にんじんしりしり マカロニサラダ,麦茶	青のりポテトフライ 麦芽ミルク	570	17.8	21.9	1.3	
8 (金)	グリーンピースごはん ,煮魚 がんもの含め煮,ブロッコリーサラダ,麦茶	スティッククッキー 牛乳	571	27.1	23.9	1.3	
9 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
11 (月)	ごはん,竹輪と野菜のかき揚げ,麦茶 高野豆腐と昆布の煮物,キャベツとわかめの酢の物	和風スパゲティ のむヨーグルト	570	20.7	14.9	1.2	
12 (火)	鶏そぼろごはん,さつま揚げと南瓜の甘煮 春雨サラダ,麦茶	フォカッチャ オレンジジュース	570	16.1	10.6	0.9	
13 (水)	焼きそば,わかめスープ もやしのごま和え,清見オレンジ,麦茶	ミートドリア 麦芽ミルク	570	22.0	17.5	1.3	
14 (木)	ごはん,魚の竜田揚げ 切干し大根と大豆の煮物,ブロッコリーサラダ,麦茶	あんこスコーン リンゴジュース	571	19.5	19.7	0.8	
15 (金)	ポークカレーライス,コールスローサラダ グレープフルーツ ,福神漬,麦茶	ミルクもち 乳酸菌飲料	570	15.7	14.5	0.9	
16 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
18 (月)	ごはん,はんぺんフライ ひじきの煮物, グリーンサラダ ,麦茶	ジャージャー麺 プルーンのみヨーグルト	570	21.1	16.2	1.4	
19 (火)	鶏肉の和風煮井,ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁,麦茶	野菜クッキー 牛乳	570	23.4	20.3	1.2	
20 (水)	ごはん,マーボ豆腐 五目ビーフン,きゅうりと人参のナムル,麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ オレンジジュース	571	17.9	16.9	1.0	
21 (木)	ごはん,魚のムニエル アスパラソティ ,ポテトサラダ,麦茶	アップルパイ 麦芽ミルク	570	24.0	17.6	1.0	
22 (金)	ロールパン,ハンバーグ ゆでそら豆 ,みそマヨサラダ,麦茶	焼きおにぎり のみヨーグルト	571	25.9	14.6	1.4	
23 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
25 (月)	わかめご飯,野菜グラタン ウインナーソティ,ひじきサラダ,麦茶	かぼちゃもち 牛乳	571	16.9	18.8	1.3	
26 (火)	ごはん,中華風かけ納豆 ちくわとこんにゃくの煮物,にんじんサラダ,麦茶	バイクドチーズケーキ プルーンのみヨーグルト	571	20.9	17.7	1.0	
27 (水)	ごはん,鶏肉の唐揚げ さつま芋の甘煮,トマトサラダ,麦茶	オレンジヨーグルトゼリー 乳酸菌飲料	570	17.9	18.3	0.5	
28 (木)	ごはん,魚のごまみそ焼き 生揚げときのこのソティ,コロコロサラダ,麦茶	ちんすこう リンゴジュース	570	19.9	20.0	0.7	
29 (金)	ナポリタン, ポテトチーズ焼き さつま揚げの含め煮,さくらんぼ,麦茶	レーズンパウンド のみヨーグルト	571	20.3	15.8	1.4	
30 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570	20.2	17.5	1.1

～《テーブルマナー》～

14日の食育指導はテーブルマナーについてです。
はしやスプーン等、年齢に合った食具の使い方を勉強
します。上手に指先が動かせるようにするためには
毎日、楽しく繰り返し練習することが大切です。
初めはうまく握めなかったり、時間がかかったりする
かもしれませんが、気長に見守っていただけたら
と思います。

