

# 5月予定献立表 (3歳以上児)

令和3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 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
6 (木)	ごはん, 人参オムレツ, アスパラのベーコン巻き スパゲティサラダ, 麦茶	チーズ蒸しパン 麦芽ミルク	589	22.3	15.2	1.3	
7 (金)	ごはん, 肉じゃが, キャベツとわかめのみそ汁 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	フルーツポンチ 乳酸菌飲料	572	16.9	15.1	1.3	
8 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
10 (月)	ひじきご飯, 豆腐ナゲット, 南瓜の甘煮 トマトサラダ, 麦茶	ちんすこう リンゴジュース	557	14.5	15.9	0.8	
11 (火)	ポークカレーライス, 福神漬 コールスローサラダ, オレンジ, 麦茶	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	588	15.1	17.7	1.0	
12 (水)	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 厚焼き卵 かぶとニラのスープ, 麦茶	オニオンチーズパン のむヨーグルト	561	27.2	15.6	2.0	
13 (木)	ごはん, 煮魚, 高野豆腐と昆布の煮物 キャベツとささみの中華和え, 麦茶	ジャージャー麺 牛乳	562	36.7	15.8	1.7	
14 (金)	焼き立てパン, チキンカツレツ なすのトマト煮込み, ポテトサラダ, 麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	573	30.7	12.6	1.1	
15 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
17 (月)	ごはん, ツナ揚げ餃子, 切干し大根と大豆の煮物 わかめサラダ, 麦茶	ごまスコーン オレンジジュース	567	14.8	17.6	1.0	
18 (火)	<b>和風スパゲティ</b> , じゃが芋のバター焼き ひじきサラダ, 麦茶	五平もち プルーンのみヨーグルト	602	17.2	13.1	1.4	
19 (水)	ごはん, 野菜の肉巻き, がんもの含め煮 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	あんこサンドクッキー 乳酸菌飲料	561	22.4	18.4	0.9	
20 (木)	<b>炊き込みご飯</b> , 魚の竜田揚げ, ゆでそら豆 かきたま汁, 麦茶	<b>シトラスゼリー</b> 麦芽ミルク	576	32.3	13.7	1.3	
21 (金)	ごはん, 中華風かけ納豆, 五目ビーフン 小松菜のしらす和え, 麦茶	芋ようかん のみヨーグルト	565	23.8	11.2	1.4	
22 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
24 (月)	ごはん, はんぺんフライ, にんじんしりしり コロコロサラダ, 麦茶	野菜チヂミ 牛乳	548	19.2	14.2	1.5	
25 (火)	カレードリア, かぼちゃのごま和え ブロッコリーサラダ, 麦茶	レーズンパウンド 乳酸菌飲料	583	17.2	19.1	1.2	
26 (水)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, ゆでそら豆 春雨サラダ, 麦茶	ココアプリン プルーンのみヨーグルト	595	31.6	21.0	0.7	
27 (木)	フォカッチャ, 魚のムニエル 野菜スープ, タルトサラダ, 麦茶	五目ご飯 リンゴジュース	577	29.4	15.6	1.6	
28 (金)	ごはん, マーボ豆腐, さつま揚げの含め煮 もやしとニラのナムル, 麦茶	焼きそば のみヨーグルト	579	27.4	14.2	2.1	
29 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
31 (月)	ごはん, 生揚げの味噌チーズ焼き 煮たまご, かぶとツナのごま醤油和え, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	553	23.6	16.7	1.1	
			目標値	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	573	23.5	15.8	1.3

## 今月の旬の食材

アスパラガス・空豆  
グリーンピース・グレープフルーツ

