



# 5月予定献立表（3歳以上児）卵抜き

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, グラタン, <b>アスパラのベーコン巻き</b> スパゲティサラダ, 麦茶	チーズ蒸しパン 麦芽ミルク	570	18.8	12.8	1.2	
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	582	17.9	16.8	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	574	16.0	17.4	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	579	15.5	18.1	1.0	
12 (水)	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 粉ふき芋 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	556	25.5	12.8	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	560	36.4	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	584	31.7	13.1	1.2	
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	580	15.0	19.1	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	579	16.6	13.0	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	573	23.3	20.8	0.8	
20 (木)	<b>炊き込みご飯</b> , 魚の竜田揚げ, <b>ゆでそら豆</b> 豆腐とねぎのすまし汁, 麦茶	<b>シトラスゼリー</b> 麦芽ミルク	572	32.4	12.9	1.2	
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	560	24.3	11.6	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	569	16.5	18.7	1.2	
26 (水)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, <b>ゆでそら豆</b> 春雨サラダ, 麦茶	ココアプリン プルーンのみヨーグルト	592	29.2	21.1	0.6	
27 (木)	フォカッチャ, 魚のムニエル, 野菜スープ ビーンズサラダ, 麦茶	五目ご飯 リンゴジュース	555	27.1	12.6	1.5	
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	590	27.1	14.0	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, 粉ふき芋 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	541	21.5	13.5	0.9	
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570	23.0	15.5	1.3

## 今月の旬の食材

アスパラガス・空豆  
グリンピース・グレープフルーツ

