



5月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

令和3年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
6 (木)	リンゴジュース	ごはん, 人参オムレツ, アスパラソテー スパゲティサラダ, 麦茶	チーズ蒸しパン 麦芽ミルク
7 (金)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, 鶏肉じゃが, 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
8 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
10 (月)	のむヨーグルト	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
11 (火)	ゆでそら豆 麦茶	チキンカレーライス, 福神漬, コールスローサラダ オレンジ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
12 (水)	オレンジジュース	ごはん, 鶏肉の生姜焼き, 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
13 (木)	ふかし芋 麦茶	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
14 (金)	人参の甘煮 麦茶	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
15 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
17 (月)	乳酸菌飲料	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
18 (火)	グレープフルーツ 麦茶	和風スパゲティ, じゃが芋のバター焼き ひじきサラダ, 麦茶	五平もち プルーンのにむヨーグルト
19 (水)	チーズ 麦茶	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
20 (木)	スティックきゅうり 麦茶	炊き込みご飯, 魚の竜田揚げ, ゆでそら豆 かきたま汁, 麦茶	シトラスゼリー 麦芽ミルク
21 (金)	オレンジジュース	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 のむヨーグルト
22 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶	おやつ
24 (月)	リンゴジュース	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
25 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
26 (水)	バナナ 麦茶	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 プルーンのにむヨーグルト
27 (木)	牛乳	フォカッチャ, 魚のムニエル, 野菜スープ タルタルサラダ, 麦茶	五目ご飯 リンゴジュース
28 (金)	チーズ 麦茶	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 のむヨーグルト
29 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
31 (月)	乳酸菌飲料	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.8g 塩分 1.1g

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

