



5月予定献立表 (3歳以上児)

令和5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 (月)	御飯、肉じゃが すまし汁、 いんげんのごま和え 、麦茶	黒糖蒸しパン りんごジュース	632	26.7	19.4	1.9
2 (火)	ちまき風おこわ、鶏肉の照り焼き はるさめサラダ、オレンジ、麦茶	オムレット 牛乳	606	22.5	24.3	1.6
6 (土)	家庭弁当	おやつ				
8 (月)	御飯、はんぺんフライ、かぼちゃのごま和え 高野豆腐と昆布の煮物、麦茶	ナポリタン オレンジジュース	576	20.1	13.2	1.9
9 (火)	御飯、じゃがいものそぼろ炒め がんもの含め煮、ほうれん草の納豆和え、麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	537	23.6	13.6	0.7
10 (水)	御飯、煮魚、豚汁 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	誕生ケーキ 牛乳	594	25.7	22.1	1.7
11 (木)	手作りパン、ポークチャップ ゆでたまご、コロコロサラダ、麦茶	わかめ御飯 カルピス	599	22.5	19.4	1.5
12 (金)	チキンカレーライス、福神漬け コールスローサラダ、 グレープフルーツ 、麦茶	ポップコーン ジョア	544	16.9	12.5	1.4
13 (土)	家庭弁当	おやつ				
15 (月)	かき玉うどん、 空豆としらすのかき揚げ 小松菜のごまマヨ和え、麦茶	コーンおにぎり りんごジュース	499	19.4	10.3	2.1
16 (火)	御飯、豚肉の生姜焼き、大根と油揚げのみそ汁 キャベツのおかか和え、麦茶	クリームパン 麦芽ミルク	584	26.7	16.0	1.5
17 (水)	御飯、魚の照り焼き 五目ビーフン、豆腐のサラダ、麦茶	ごまクッキー 牛乳	560	23.4	20.6	1.6
18 (木)	御飯、 いんげんの肉巻き はるさめスープ、ポテトサラダ、麦茶	ミルクもち カルピス	544	17.6	11.5	1.2
19 (金)	御飯、中華風かけ納豆 さつま揚げの含め煮、ブロッコリーサラダ、麦茶	芋ようかん ジョア	503	22.2	9.6	1.6
20 (土)	家庭弁当	おやつ				
22 (月)	御飯、オムレツ ひじきの煮物、マカロニサラダ、麦茶	しらすチーズトースト オレンジジュース	560	20.2	15.7	1.7
23 (火)	御飯、マーボー豆腐 ゆで空豆 、三色ナムル、麦茶	レーズンスコーン 麦芽ミルク	575	25.3	17.1	1.7
24 (水)	手作りパン、魚のムニエル タルタルサラダ、バナナ、麦茶	野菜チップス カルピス	532	22.0	14.5	1.1
25 (木)	御飯、ピーマンの肉詰め にんじんのポタージュ、トマトサラダ、麦茶	豆御飯 牛乳	609	22.3	16.4	1.7
26 (金)	御飯、鶏のから揚げ、切り干し大根の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	カルピスゼリー ジョア	601	22.6	15.5	1.2
27 (土)	家庭弁当	おやつ				
29 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け ひじきサラダ、さくらんぼ、麦茶	ちんすこう りんごジュース	589	12.6	17.4	1.5
30 (火)	焼きそば、ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ、 グレープフルーツ 、麦茶	五平もち 麦芽ミルク	597	23.9	9.5	2.5
31 (水)	御飯、魚の酢豚風 中華スープ、わかめサラダ、麦茶	マーブルパウンド 牛乳	563	21.6	22.1	1.4
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	21.9	16	1.6



今月の旬の食材
いんげん・空豆
しらす・グレープフルーツ

