



# 5月予定献立表(3歳以上児)豚肉抜き

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、鶏肉じゃが すまし汁、 <b>いんげんのごま和え</b> 、麦茶 	黒糖蒸しパン りんごジュース	626	29.8	17.5	2.0
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	562	18.5	21.0	1.4
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	610	21.8	13.7	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	491	19.6	9.6	0.7
10 (水)	御飯、煮魚、大根のみそ汁 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	誕生ケーキ 牛乳	548	22.1	18.6	1.7
11 (木)	手作りパン、チキンチャップ ゆでたまご、コロコロサラダ、麦茶 	わかめ御飯 カルピス	554	26.4	10.8	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、 <b>グレープフルーツ</b> 、麦茶	ポップコーン ジョア	588	20.7	15.8	1.4
13 (土)	家庭弁当	おやつ				
15 (月)	かき玉うどん、 <b>空豆としらすのかき揚げ</b> 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、鶏肉の生姜焼き、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	538	31.8	8.7	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	569	23.8	21.4	1.6
18 (木)	御飯、 <b>いんげんの肉巻き</b> はるさめスープ、ポテトサラダ、麦茶	ミルクもち カルピス	487	21.5	3.3	1.1
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	539	28.6	11.1	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	<b>しらすチーズトースト</b> オレンジジュース	589	22.6	17.8	1.9
23 (火)	御飯、マーボー豆腐 <b>ゆで空豆</b> 、三色ナムル、麦茶 	レーズンスコーン 麦芽ミルク	607	28.8	18.7	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	540	22.6	15.0	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	623	26.3	15.6	1.8
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	607	23.1	15.8	1.2
27 (土)	家庭弁当	おやつ				
29 (月)	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	597	23.0	13.3	1.2
30 (火)	焼きそば、ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ、 <b>グレープフルーツ</b> 、麦茶	五平もち 麦芽ミルク	645	29.2	12.5	2.6
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	569	24.1	14.6	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

