



5月予定献立表 (未満児)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1 (月)	カルピス	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
2 (火)	人参の甘煮 麦茶	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
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
8 (月)	ヤクルト	御飯、はんぺんフライ 高野豆腐と昆布の煮物、かぼちゃのごま和え、麦茶	ナポリタン オレンジジュース
9 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
10 (水)	りんごジュース	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
11 (木)	バナナ 麦茶	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
12 (金)	チーズ 麦茶	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
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15 (月)	ヤクルト	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
16 (火)	ふかし芋 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、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
17 (水)	オレンジジュース	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
18 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
19 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ヤクルト	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
23 (火)	牛乳	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
24 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
25 (木)	りんごジュース	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
26 (金)	チーズ 麦茶	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
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
29 (月)	ヤクルト	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
30 (火)	牛乳	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
31 (水)	オレンジジュース	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

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 17.3g 脂質 12.5g 塩分 1.2g

今月の旬の食材

いんげん・空豆
しらす・グレープフルーツ

