

















5月予定献立表(未満児)

令和5年度 ひかり保育園

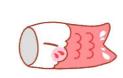
日 付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1	カルピス	御飯、肉じゃが	黒糖蒸しパン
(月)		すまし汁、 いんげんのごま和え 、麦茶	りんごジュース
	人参の甘煮	ちまき風おこわ、鶏肉の照り焼き はるさめサラダ、オレンジ、麦茶	オムレット 牛乳
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
8	ヤクルト	御飯、はんぺんフライ	ナポリタン
(月)		高野豆腐と昆布の煮物、かぼちゃのごま和え、麦茶	オレンジジュース
	ヨーグルト	御飯、じゃがいものそぼろ炒め	フルーツポンチ
	麦茶	がんもの含め煮、ほうれん草の納豆和え、麦茶	麦芽ミルク
10	りんごジュース	御飯、煮魚、豚汁	誕生ケーキ
(水)		キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	牛乳
	バナナ	手作りパン、ポークチャップ	わかめ御飯
	麦茶	ゆでたまご、コロコロサラダ、麦茶	カルピス
	チーズ	チキンカレーライス、福神漬け	ポップコーン
	麦茶	コールスローサラダ、 グレープフルーツ 、麦茶	ジョア
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15	ヤクルト	かき玉うどん、 空豆としらすのかき揚げ	コーンおにぎり
(月)		小松菜のごまマヨ和え、麦茶	りんごジュース
	ふかし芋	御飯、豚肉のしょうが焼き、大根と油揚げのみそ汁	クリームパン
	麦茶	キャベツのおかか和え、麦茶	麦芽ミルク
17	オレンジジュース	御飯、魚の照り焼き	ごまクッキー
(水)		五目ビーフン、豆腐のサラダ、麦茶	牛乳
	ねりきなこ	御飯、 いんげんの肉巻き	ミルクもち
	麦茶	はるさめスープ、ポテトサラダ、麦茶	カルピス
19	スティックきゅうり	御飯、中華風かけ納豆	芋ようかん
(金)	麦茶	さつま揚げの含め煮、ブロッコリーサラダ、麦茶	ジョア
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22	ヤクルト	御飯、オムレツ	しらすチーズトースト
(月)		ひじきの煮物、マカロニサラダ、麦茶	オレンジジュース
23	牛乳	御飯、マーボー豆腐	レーズンスコーン
(火)		ゆで空豆 、三色ナムル、麦茶	麦芽ミルク
24	ヨーグルト	手作りパン、魚のムニエル	野菜チップス
(水)	麦茶	タルタルサラダ、バナナ、麦茶	カルピス
(不)	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
(金)	チーズ	御飯、鶏のから揚げ	カルピスゼリー
	麦茶	切り干し大根の煮物、ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	ジョア
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
(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
(20)	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	オレンジジュース	御飯、魚の酢豚風	マーブルパウンド
(水)		中華スープ、わかめサラダ、麦茶	牛乳

今月の旬 の食材

いんげん・空豆



平均値



目 標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g

エネルギー 460kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.5g 塩分 1.2g



