

5月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

令和6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 (水)	りんごジュース 	鶏そぼろ丼、すまし汁、ツナサラダ キウイフルーツ、麦茶	にんじんスコーン 麦芽ミルク
2 (木)	チーズ 麦茶	ちまき風おこわ、魚の照り焼き、ゆで空豆 はるさめサラダ、麦茶	あんぱん カルピス
7 (火)	ヤクルト	御飯、鶏肉のパン粉焼き、ひじきの煮物 トマトサラダ、麦茶	チヂミ 牛乳
8 (水)	ねりきなこ 麦茶	手作りパン、ジャーマンポテト、コーンスープ にんじんサラダ、麦茶	五平もち 麦茶
9 (木)	バナナ 麦茶	御飯、煮魚、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 小松菜のごま和え、麦茶	焼きうどん 麦芽ミルク
10 (金)	オレンジジュース	キーマカレーライス、福神漬け、ポテトサラダ グレープフルーツ、麦茶	[誕生日会]ホットケーキ ジョア
11 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
13 (月)	ヤクルト	御飯、ツナ揚げ餃子、はるさめスープ かぼちゃサラダ、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク
14 (火)	ヨーグルト 麦茶	御飯、ハンバーグ ビーンズサラダ、麦茶	[世界の料理]パンケーキ オレンジジュース
15 (水)		ひかりふえすていばる	
16 (木)	りんごジュース	御飯、魚の竜田揚げ、高野豆腐と昆布の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	和風スパゲティ 牛乳
17 (金)	チーズ 麦茶	わかめ御飯、肉じゃが、キャベツと油揚げのみそ汁 ブロッコリーのしらす和え、麦茶	ミルクもち ジョア
18 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
20 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶	ちんすこう りんごジュース
21 (火)	ねりきなこ 麦茶	ジャージャーめん、わかめスープ かぼちゃのごま和え、麦茶	五目御飯 麦芽ミルク
22 (水)	キウイフルーツ 麦茶	御飯、そらまめとしらすのかき揚げ、切干大根の煮物 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	キャロット蒸しパン カルピス
23 (木)	オレンジジュース	御飯、中華風かけ納豆、さつま揚げの含め煮 もやしナムル、麦茶	ホットケーキ 牛乳
24 (金)	ふかし芋 麦茶	御飯、いんげんの肉巻きフライ、にんじんしりしり カレースパサラ、麦茶	グレープフルーツゼリー ジョア
25 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
27 (月)	ヤクルト	御飯、チーズグラタン、野菜スープ ひじきサラダ、麦茶	ココアホットケーキ オレンジジュース
28 (火)	人参の甘煮 麦茶	ツナサンド、鶏肉といんげんのソテー オレンジ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク
29 (水)	チーズ 麦茶	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、がんもの含め煮 なすのさっぱり和え、麦茶	芋ようかん カルピス
30 (木)	りんごジュース	御飯、マーボ豆腐、ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ、麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳
31 (金)	牛乳	[食育]カレーライス、バナナ、麦茶	ちゃんぽんめん ジョア

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 451kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.7g 塩分 1.3g

今月の旬の食材
 空豆・いんげん・しらす
 グレープフルーツ

世界の料理 

今月は「アメリカ (ハワイ)」です。

