

5月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

令和7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 (木)	中華おこわ、鶏肉の照り焼き、豆腐サラダ バナナ、麦茶	オムレット ジョア	578	25.6	19.1	1.3
2 (金)	ミートドリア、ツナサラダ コーンクリームスープ、麦茶	シトラスゼリー 麦茶	590	20.2	17.9	1.3
7 (水)	御飯、ツナ揚げ餃子、わかめスープ 三色ナムル、麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳	563	18.8	18.3	1.6
8 (木)	手作りパン、魚のチーズ焼き キャベツとコーンのソテー、卵サラダ、麦茶	しらすおにぎり ジョア	602	33.9	11.6	2.6
9 (金)	御飯、中華風かけ納豆 ちくわといんげんの煮物、はるさめサラダ、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ 麦茶	545	23.2	19.3	0.8
10 (土)	家庭弁当	おやつ				
12 (月)	わかめ御飯、空豆としらすのかき揚げ キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	ちんすこう りんごジュース	543	15.8	18.8	1.9
13 (火)	ジャージャー麺、ゆで卵、コーンサラダ グレープフルーツ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	563	31.3	11.4	1.8
14 (水)	チキンカレーライス、福神漬け わかめサラダ、麦茶	お楽しみパフェ 麦茶	572	19.0	16.8	1.4
15 (木)	御飯、魚の竜田揚げ、ひじきの煮物 ポテトサラダ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳	534	26.5	12.8	1.0
16 (金)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 もやしのみナムル、麦茶	マヨコーンパン ジョア	570	27.4	12.0	2.5
17 (土)	家庭弁当	おやつ				
19 (月)	御飯、オムレツ、切干大根の煮物 トマトサラダ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	555	20.9	13.2	1.4
20 (火)	御飯、肉団子の甘酢あん、かぼちゃのごま和え マカロニサラダ、麦茶	焼きうどん 麦茶	533	19.4	15.5	1.1
21 (水)	御飯、いんげんの肉巻き、がんもの含め煮 キャベツのおかか和え、麦茶	チーズケーキ オレンジジュース	526	23.4	18.6	1.2
22 (木)	豆ご飯、煮魚、五目ビーフン ごまマヨサラダ、麦茶	ココアクッキー 牛乳	569	23.8	17.9	1.9
23 (金)	御飯、ガーリックシュリンプ チキンロングライス、コロコロサラダ、麦茶	きなこパン ジョア	545	30.8	10.5	2.0
24 (土)	家庭弁当	おやつ				
26 (月)	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	しらすの和風スパゲティ 麦茶	543	17.1	10.9	2.0
27 (火)	焼きそば、ゆで空豆 なすのさっぱり和え、麦茶	五平もち 牛乳	552	27.2	14.2	1.7
28 (水)	御飯、鶏のから揚げ、えのきとわかめの味噌汁 ひじきサラダ、麦茶	プリッツ カルピス	570	22.6	20.7	2.1
29 (木)	御飯、魚の照り焼き、高野豆腐と昆布の煮物 いんげんのごま和え、麦茶	マーブルパウンド りんごジュース	564	24.8	21.3	0.9
30 (金)	三色丼、かぼちゃの甘煮、切干大根のサラダ、麦茶	レーズンスコーン ジョア	530	23.5	15.6	1.2
31 (土)	家庭弁当	おやつ				
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	557	23.8	15.8	1.6

今月の旬の食材
空豆・いんげん・しらす
グレープフルーツ

23日(金)《世界の料理》
今月は「ハワイ」です

