

5月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土			
カビの生えやすい季節です お弁当箱のパッキンは 外して洗いましょう 		1日 非常災害訓練	2日 ハヤシライス はりはりサラダ カルピス					
		照り焼きチキン 春雨スープ いちご クッキー 牛乳 エネルギー 484Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.6g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 279Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.3g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 2.4g					
	6日	7日	8日			9日	10日	11日
	振替休日	煮干しラーメン きゅうり味噌マヨ和え ヨーグルト	鮭焼き魚 炒り豆腐 味噌汁(大根) オレンジ			ウィンナーカレー キャベツとささみのサラダ 牛乳	豚汁 マカロニサラダ 鮭フレーク	ポトフ パン 牛乳
		パナナ 牛乳 エネルギー 442Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.6g 炭水化物 62.8g 食塩相当量 4.2g	ウエハース 牛乳 エネルギー 422Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.7g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 3.4g			フライドポテト 野菜ジュース エネルギー 444Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 23.6g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 2.3g	せんべい 牛乳 エネルギー 274Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.9g 炭水化物 21.5g 食塩相当量 1.8g	ウエハース 牛乳 エネルギー 470Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 20.8g 炭水化物 58.6g 食塩相当量 3.3g
13日	14日	15日	16日	17日	18日			
		大そうじ						
親子煮 もやしの和え物 味噌汁(豆腐) ヤクルト	ミートソース 卵スープ ヨーグルト	油淋鶏 味噌汁(切り干し大根) いちご	わくわくカレー パイナップル 牛乳	肉じゃが ひじき煮 麦茶				
クッキー 牛乳 エネルギー 382Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.9g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 4.1g	パナナ 牛乳 エネルギー 509Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.5g 炭水化物 65.3g 食塩相当量 1.8g	塩むすび 牛乳 エネルギー 552Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.9g 炭水化物 71.2g 食塩相当量 2.2g	お菓子 野菜ジュース エネルギー 502Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.9g 炭水化物 60.2g 食塩相当量 2.8g	ウエハース 牛乳 エネルギー 255Kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.2g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 1.7g				
20日	21日	22日	23日	24日	25日			
					カバー・ズック洗濯日 子育て相談日			
アスパラとベーコン卵炒め 具だくさん汁 チーズ クッキー 牛乳 エネルギー 414Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.1g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 3.9g	タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト 黒蜜きなこバナナ 牛乳 エネルギー 381Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 10.1g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 2.2g	赤魚のケチャップ和え 中華スープ オレンジ ウエハース 牛乳 エネルギー 343Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 16.2g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 1.0g	肉団子カレー ミモザサラダ 牛乳 せんべい ジョア エネルギー 357Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 19.7g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 2.5g	豚の焼肉 味噌汁(厚揚げ) ゼリー ビスケット 牛乳 エネルギー 391Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.3g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 2.2g	きつね汁 鮭フレーク ご飯 せんべい 牛乳 エネルギー 358Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.1g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 1.8g			
27日	28日	29日	30日	31日				
				誕生会				
とん平焼き しらす納豆 味噌汁(豆腐とわかめ) ヤクルト	麻婆ラーメン もやし中華和え グレープヨーグルト	ほっけ焼き魚 春雨炒め 味噌汁(にら) オレンジ	アスパラシチュー キャベツのさっぱりサラダ 野菜ジュース	鶏手羽中甘辛揚げ ポテトサラダ わかめスープ ごま塩ごはん デザート				
ウエハース 牛乳 エネルギー 428Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.2g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 4.8g	チョコバナナ 牛乳 エネルギー 453Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.9g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 3.6g	せんべい 牛乳 エネルギー 271Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.9g 炭水化物 21.0g 食塩相当量 3.2g	ビスケット 牛乳 エネルギー 270Kcal たんぱく質 9.7g 脂質 16.0g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 0.8g	ウエハース ジョア エネルギー 517Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 24.4g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 3.1g				