

# 5月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土	
<b>季節のお野菜</b>  春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化力があり、病気や原因をやっつけてくれる作用があります。季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。 		<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	
		大根スティック	バナナ		 <b>憲法記念日</b>	 <b>みどりの日</b>
		照り焼きチキン 春雨スープ いちご ご飯 ご飯	ハヤシライス はりはりサラダ カルピス ご飯 ご飯			
		クッキー 牛乳	せんべい 牛乳			
		エネルギー 391Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.9g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 333Kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.2g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 1.9g			
<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	
<b>振替休日</b> 	ソーセージ	人参スティック	バナナ	ビスケット 牛乳	バナナ	
	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) ご飯 オレンジ	ウインナーカレー キャベツとささみのサラダ 牛乳 ご飯	豚汁 マカロニサラダ 鮭フレーク ご飯	ポトフ パン 牛乳	
	バナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	フライドポテト 野菜ジュース	せんべい 牛乳	ウエハース 牛乳	
	エネルギー 370Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.3g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 341Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.8g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 479Kcal たんぱく質 10.7g 脂質 19.2g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 345Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.6g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 415Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 16.7g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 2.6g	
<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	
ソーセージ お茶	パン 牛乳	さつまいもスティック	バナナ	クラッカー 牛乳	バナナ	
親子煮 もやしの和え物 味噌汁 (豆腐) ヤクルト ご飯	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 ご飯	わくわくカレー パイナップル ご飯 牛乳	肉じゃが ひじき煮 ご飯 麦茶	肉うどん 野菜ジュース	
クッキー 牛乳	バナナ 牛乳	塩むすび 牛乳	お菓子 野菜ジュース	ウエハース 牛乳	ウエハース 牛乳	
エネルギー 417Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.7g 炭水化物 50.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 21.8g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 559Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.9g 炭水化物 83.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.8g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 339Kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.5g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 320Kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 2.8g	
<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	
ソーセージ	パン 牛乳	人参スティック	バナナ	ビスケット 牛乳	バナナ	
アスパラとベーコン卵炒め 具だくさん汁 チーズ ご飯	タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト	赤魚のケチャップ和え 中華スープ ご飯 オレンジ	肉団子カレー ミモザサラダ ご飯 牛乳	豚の焼肉 味噌汁 (厚揚げ) ご飯 ゼリー	きつね汁 鮭フレーク ご飯	
クッキー 牛乳	黒蜜きなこバナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	せんべい ジョア	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	
エネルギー 443Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.7g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 367Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.0g 炭水化物 50.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 375Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.3g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 0.9g	エネルギー 409Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 16.0g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 438Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.5g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 325Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 9.0g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 1.4g	
<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>		
ソーセージ	パン 牛乳	大根スティック	バナナ	せんべい 牛乳		
とん平焼き しらす納豆 味噌汁 (豆腐とわかめ) ご飯 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) ご飯 オレンジ	アスパラシチュー キャベツのさっぱりサラダ ご飯 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	チョコバナナ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ウエハース ジョア		
エネルギー 454Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.0g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 424Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.3g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 316Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.8g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 340Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.1g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 463Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.3g 炭水化物 47.7g 食塩相当量 2.6g		

※場合によってメニューを変更することがあります