

# 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																																																												
				1日	2日																																																												
<p><b>生活リズムが不規則になると朝からぼーっとしてしまいます</b></p> <p>◎早寝早起きをこころがけましょう 十分な睡眠は日中の疲れをとり、成長ホルモンを分泌させ、脳や体の発育を促します。</p> <p>◎朝ごはんをきちんと食べましょう 1日3食の食事をきちんととることで、食品の数も多くなり、栄養バランスも良くなります。また、朝からしっかり噛むことで、脳を活性化させます…朝ごはんがなかなか食べられないときは、おにぎりにしたり、ごはんに納豆やしらす干しをかけたリ変化をつけることで食べやすくしてあげましょう。</p>   				<p>非常災害訓練</p> <p>鶏天 味噌汁（なめこ） サラスパサラダ ヨーグルト</p> <p>牛乳 カル鉄スティック</p> <p>豆乳スープ 鮭フレーク ごはん</p> <p>お菓子 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>433Kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>255Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.5g</td> <td>たんぱく質</td> <td>9.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.2g</td> <td>脂質</td> <td>12.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>46.5g</td> <td>炭水化物</td> <td>30.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.6g</td> <td>食塩相当量</td> <td>0.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	433Kcal	エネルギー	255Kcal	たんぱく質	27.5g	たんぱく質	9.0g	脂質	15.2g	脂質	12.1g	炭水化物	46.5g	炭水化物	30.1g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	0.5g																																								
エネルギー	433Kcal	エネルギー	255Kcal																																																														
たんぱく質	27.5g	たんぱく質	9.0g																																																														
脂質	15.2g	脂質	12.1g																																																														
炭水化物	46.5g	炭水化物	30.1g																																																														
食塩相当量	2.6g	食塩相当量	0.5g																																																														
4日	5日	6日	7日	8日	9日																																																												
<p><b>20日のおやつは『ケーキサレ』です</b> ケーキサレとはフランス発祥のお惣菜ケーキのことです。ペース生地の中に、野菜、チーズ、お肉などを入れて焼き上げます。 ケーキサレはフランス語で「塩味のケーキ」の意味で、甘くないケーキのことです。ケーキと聞いて浮かぶような甘いケーキと区別する為にその名が付けられました。</p> <p><b>お楽しみに！</b></p> 			<p>ポークカレー まっくるくろすけサラダ 牛乳</p> <p>お菓子 ジョア</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>338Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.5g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>42.6g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	338Kcal	たんぱく質	16.6g	脂質	13.5g	炭水化物	42.6g	食塩相当量	2.8g	<p>いかフライ 具だくさん味噌汁 鶏そぼろ</p> <p>クッキー 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>335Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.6g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>22.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	335Kcal	たんぱく質	19.3g	脂質	13.6g	炭水化物	22.8g	食塩相当量	1.6g	<p>きつね汁 納豆 ごはん</p> <p>お菓子 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>259Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>11.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>9.0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>36.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	259Kcal	たんぱく質	11.2g	脂質	9.0g	炭水化物	36.5g	食塩相当量	0.8g																														
エネルギー	338Kcal																																																																
たんぱく質	16.6g																																																																
脂質	13.5g																																																																
炭水化物	42.6g																																																																
食塩相当量	2.8g																																																																
エネルギー	335Kcal																																																																
たんぱく質	19.3g																																																																
脂質	13.6g																																																																
炭水化物	22.8g																																																																
食塩相当量	1.6g																																																																
エネルギー	259Kcal																																																																
たんぱく質	11.2g																																																																
脂質	9.0g																																																																
炭水化物	36.5g																																																																
食塩相当量	0.8g																																																																
11日	12日	13日	14日	15日	16日																																																												
<p>歯科健診</p>																																																																	
<p>お好み焼き風卵焼き 板麩スープ ごはんですよ</p> <p>バナナ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>296Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>14.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>34.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	296Kcal	たんぱく質	14.9g	脂質	12.3g	炭水化物	34.5g	食塩相当量	1.9g	<p>タン麺 ちくわきゅうり ヨーグルト</p> <p>チーズかまぼこ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>435Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>58.4g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	435Kcal	たんぱく質	27.3g	脂質	11.9g	炭水化物	58.4g	食塩相当量	3.0g	<p>ほっけ焼き魚 味噌汁（豆苗と玉ねぎ） 炒り豆腐 オレンジ ご飯</p> <p>せんべい 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>298Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.0g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	298Kcal	たんぱく質	19.5g	脂質	14.0g	炭水化物	24.2g	食塩相当量	2.0g	<p>親子煮 もやしの和え物 はんぺんスープ ごはん</p> <p>フライドポテト 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>361Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>42.0g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	361Kcal	たんぱく質	18.3g	脂質	15.1g	炭水化物	42.0g	食塩相当量	2.2g	<p>とんかつ 味噌汁（大根） ゼリー ごはん</p> <p>せんべい 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>456Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>43.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	456Kcal	たんぱく質	22.5g	脂質	20.1g	炭水化物	43.8g	食塩相当量	2.3g	<p>ポトフ パン</p> <p>お菓子 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>222Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>7.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>18.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	222Kcal	たんぱく質	7.9g	脂質	14.3g	炭水化物	18.7g	食塩相当量	0.6g
エネルギー	296Kcal																																																																
たんぱく質	14.9g																																																																
脂質	12.3g																																																																
炭水化物	34.5g																																																																
食塩相当量	1.9g																																																																
エネルギー	435Kcal																																																																
たんぱく質	27.3g																																																																
脂質	11.9g																																																																
炭水化物	58.4g																																																																
食塩相当量	3.0g																																																																
エネルギー	298Kcal																																																																
たんぱく質	19.5g																																																																
脂質	14.0g																																																																
炭水化物	24.2g																																																																
食塩相当量	2.0g																																																																
エネルギー	361Kcal																																																																
たんぱく質	18.3g																																																																
脂質	15.1g																																																																
炭水化物	42.0g																																																																
食塩相当量	2.2g																																																																
エネルギー	456Kcal																																																																
たんぱく質	22.5g																																																																
脂質	20.1g																																																																
炭水化物	43.8g																																																																
食塩相当量	2.3g																																																																
エネルギー	222Kcal																																																																
たんぱく質	7.9g																																																																
脂質	14.3g																																																																
炭水化物	18.7g																																																																
食塩相当量	0.6g																																																																
18日	19日	20日	21日	22日	23日																																																												
<p>大そうじ</p>																																																																	
<p>すき焼き風煮 きゅうり味噌マヨ和え たくあん納豆 ごはん</p> <p>バナナ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>364Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>41.6g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	364Kcal	たんぱく質	20.1g	脂質	14.9g	炭水化物	41.6g	食塩相当量	1.7g	<p>ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト</p> <p>ソーセージ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>475Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>26.7g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>45.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	475Kcal	たんぱく質	18.3g	脂質	26.7g	炭水化物	45.9g	食塩相当量	2.2g	<p>赤魚のケチャップ和え ゴロゴロ野菜の味噌汁 ごはん オレンジ</p> <p>ケーキサレ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>405Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>54.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	405Kcal	たんぱく質	22.4g	脂質	12.4g	炭水化物	54.2g	食塩相当量	2.0g	<p>ハヤシライス 大豆サラダ ごはん プリン ご飯</p> <p>クラッカー 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>474Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>15.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>59.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	474Kcal	たんぱく質	15.5g	脂質	18.9g	炭水化物	59.7g	食塩相当量	1.8g	<p>豆腐中華煮 マカロニサラダ 野菜ジュース</p> <p>ウエハース 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>376Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>13.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.2g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>39.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	376Kcal	たんぱく質	13.2g	脂質	20.2g	炭水化物	39.8g	食塩相当量	1.0g	<p>さつま汁 卵味噌 ごはん</p> <p>お菓子 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>194Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>9.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>7.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>24.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>0.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	194Kcal	たんぱく質	9.8g	脂質	7.1g	炭水化物	24.9g	食塩相当量	0.7g
エネルギー	364Kcal																																																																
たんぱく質	20.1g																																																																
脂質	14.9g																																																																
炭水化物	41.6g																																																																
食塩相当量	1.7g																																																																
エネルギー	475Kcal																																																																
たんぱく質	18.3g																																																																
脂質	26.7g																																																																
炭水化物	45.9g																																																																
食塩相当量	2.2g																																																																
エネルギー	405Kcal																																																																
たんぱく質	22.4g																																																																
脂質	12.4g																																																																
炭水化物	54.2g																																																																
食塩相当量	2.0g																																																																
エネルギー	474Kcal																																																																
たんぱく質	15.5g																																																																
脂質	18.9g																																																																
炭水化物	59.7g																																																																
食塩相当量	1.8g																																																																
エネルギー	376Kcal																																																																
たんぱく質	13.2g																																																																
脂質	20.2g																																																																
炭水化物	39.8g																																																																
食塩相当量	1.0g																																																																
エネルギー	194Kcal																																																																
たんぱく質	9.8g																																																																
脂質	7.1g																																																																
炭水化物	24.9g																																																																
食塩相当量	0.7g																																																																
25日	26日	27日	28日	29日	30日																																																												
<p>誕生会</p>																																																																	
<p>琥珀煮 ひじきツナサラダ たぬき納豆 ごはん ゼリー</p> <p>バナナ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>356Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.8g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>44.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	356Kcal	たんぱく質	20.9g	脂質	11.8g	炭水化物	44.9g	食塩相当量	2.1g	<p>煮干しラーメン レタスのリサラダ ヨーグルト</p> <p>チーズかまぼこ 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>458Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.8g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>58.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>4.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	458Kcal	たんぱく質	30.8g	脂質	12.8g	炭水化物	58.1g	食塩相当量	4.3g	<p>鮭の塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁（キャベツ） オレンジ ご飯</p> <p>かぼちゃの甘煮 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>313Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>11.3g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>34.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	313Kcal	たんぱく質	23.9g	脂質	11.3g	炭水化物	34.2g	食塩相当量	1.6g	<p>キーマカレー 豆腐サラダ ごはん 牛乳</p> <p>ウエハース 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>471Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>25.9g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>44.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	471Kcal	たんぱく質	21.2g	脂質	25.9g	炭水化物	44.5g	食塩相当量	2.8g	<p>鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ キャロットライス すまし汁 デザート</p> <p>お菓子 ジョア</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>590Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>81.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	590Kcal	たんぱく質	24.8g	脂質	19.1g	炭水化物	81.1g	食塩相当量	2.0g	<p>肉うどん チーズ</p> <p>お菓子 牛乳</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>197Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>10.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>6.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>25.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	197Kcal	たんぱく質	10.5g	脂質	6.4g	炭水化物	25.5g	食塩相当量	1.5g
エネルギー	356Kcal																																																																
たんぱく質	20.9g																																																																
脂質	11.8g																																																																
炭水化物	44.9g																																																																
食塩相当量	2.1g																																																																
エネルギー	458Kcal																																																																
たんぱく質	30.8g																																																																
脂質	12.8g																																																																
炭水化物	58.1g																																																																
食塩相当量	4.3g																																																																
エネルギー	313Kcal																																																																
たんぱく質	23.9g																																																																
脂質	11.3g																																																																
炭水化物	34.2g																																																																
食塩相当量	1.6g																																																																
エネルギー	471Kcal																																																																
たんぱく質	21.2g																																																																
脂質	25.9g																																																																
炭水化物	44.5g																																																																
食塩相当量	2.8g																																																																
エネルギー	590Kcal																																																																
たんぱく質	24.8g																																																																
脂質	19.1g																																																																
炭水化物	81.1g																																																																
食塩相当量	2.0g																																																																
エネルギー	197Kcal																																																																
たんぱく質	10.5g																																																																
脂質	6.4g																																																																
炭水化物	25.5g																																																																
食塩相当量	1.5g																																																																

※場合によってメニューを変更することがあります。