

# 5月献立表



すずの丘保育園

30年4月27日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1日	火	野菜ジュース	ごはん 洋風肉じゃが 春雨のマヨネーズ もやしとわかめの味噌汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
2日	水	オレンジジュース	ごはん 変わりハンバーグ もやしのごま酢和え たまねぎ、えのきのスープ メロンゼリー	柏餅 麦茶
7日	月	りんごジュース	ごはん チキンカレーライス ボイルウインナー フロッコリーサラダ	いちごカップケーキ 牛乳
8日	火	野菜ジュース	うどん 野菜のかきあげ ツナと野菜のソテー うどんつゆ 甘夏缶	せんべい 牛乳
9日	水	オレンジジュース	ごはん たら風味焼き(ソースかけ) 切干大根の煮物 きゃべつの中華スープ りんご缶	コーンフレーク 牛乳
10日	木	フルーツジュース	わかめごはん 炒り鶏 胡瓜の酢の物 チンゲン菜の味噌汁 バイン缶	カステラ 牛乳
11日	金	グレープジュース	愛情弁当	ヨーグルト
12日	土	いちごオレ	冷やし中華 オレンジ ゼリー	さつまぼうろ 麦茶
14日	月	りんごジュース	ごはん 焼き魚(鮭) 五目野菜炒め 豆腐、ねぎ、油揚げの味噌汁 洋なし缶	ビスケット 牛乳
15日	火	野菜ジュース	ごはん 鶏肉のしょうゆ揚げ ポテトサラダ きゃべつ、しめじの味噌汁 みかん缶	青菜蒸しパン 牛乳
16日	水	フルーツジュース	鮭と胡瓜の混ぜご飯 スパニッシュオムレツ 里芋のそぼろ煮 豆腐青菜のすまし汁	せんべい 牛乳
17日	木	オレンジジュース	ごはん ポークシューマイ ほうれん草のごま和え 納豆和え さつま芋の味噌汁	野菜ゼリー
18日	金	グレープジュース	ごはん さばのしょうが煮 温野菜サラダ 南瓜、油揚げの味噌汁 チーズ	フルーツヨーグルト
19日	土	いちごオレ	五目焼きそば 厚焼きたまご ゼリー	野菜かりんとう 麦茶
21日	月	りんごジュース	ごはん 鯖のみそ照り焼き 五目炒り豆腐 たまねぎ、わかめの味噌汁 みかん缶	おからクッキー 牛乳
22日	火	野菜ジュース	ごはん 豆腐ハンバーグ きゃべつとコーンのソテー 豚汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳
23日	水	オレンジジュース	ロールパン から揚げ ポテト スパゲティナポリタン 野菜スープ	ショートケーキ 麦茶
24日	木	フルーツジュース	ごはん 豚肉、春雨の中華炒め きんぴらごぼう ねぎ、豆腐のすまし汁 りんご缶	せんべい 牛乳
25日	金	飲むヨーグルト	ごはん ポークカレーライス 肉団子の甘から煮 6品目サラダ	オレンジ パナナ 牛乳
26日	土	いちごオレ	冷やしうどん ナゲット オレンジ	クラッカー 麦茶
28日	月	りんごジュース	ごはん 鶏肉と芋のトマト煮 ほうれん草の鯉節和え ごぼう、豆腐の味噌汁みかん缶	ウエハース 牛乳
29日	火	野菜ジュース	ごはん 鶏の照り焼き 生揚げと野菜のみそ炒め もやしのスープ パナナ	フルーツ入りゼリー
30日	水	オレンジジュース	五目御飯 オムレツ、ソースかけ 茹で野菜の中華和え 玉ねぎ、青菜の味噌汁	クリームコンフェ 牛乳
31日	木	フルーツジュース	ごはん 厚揚げと野菜の肉そぼろ煮 フロッコリーのごま和え 肉団子スープ 甘夏缶	パイ 牛乳

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
3才以上児	535	18.5	16.5	173	2	119	0.22	0.29	20	2.6	2
3才未満児	481	15.8	13.7	166	1.8	109	0.19	0.26	24	2.1	1.6

