



# 5月の献立



R3年度

新町かぜいろ  
こども園

献立名	未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)
				上段・・・以上児/下段・・・未満児		
1 土 ごはん 鯖のムニエル 味噌汁 パンパンジーサラダ キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 原宿ドッグ	米/鯖/ササミ・もやし・きゅうり・人参/ キャベツ・大根・玉葱	528 442	20.3 17.9	1.5 1.2
2 日 ごはん <b>お弁当対応となります(圖で用意します)</b>	お茶 おせんべい	えびせん				
3 月 うどん 焼きうどん 餃子 中華風スープ 小松菜のごま和え オレンジ	お茶 おせんべい	りんごジュース サッポロポテト	うどん・豚肉・キャベツ・人参・椎茸/ 餃子/竹輪・小松菜・人参・きゅうり/ 豆腐・わかめ・人参・もやし	316 294	12.6 10.8	1.8 1.6
4 火 〃 <b>お弁当対応となります(圖で用意します)</b>	お茶 クラッカー	プリン				
5 水 ごはん ハヤシライス ブロッコリー中華和え	お茶 おせんべい	ジョア パームクーヘン	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリン ピース/ブロッコリー・カリフラワー・ コーン/大根・人参・ピーマン	610 565	21.5 19.5	2.3 2
6 木 ごはん 麻婆豆腐 焼売 ポテトサラダ	牛乳 ゼリー	豆乳 南瓜蒸しパン	米/豚肉・豆腐・生姜・にんにく・葱・椎 茸・長葱・焼売/じゃが芋・きゅうり・人 参・コーン	639 586	22.7 21.7	2 1.7
7 金 ごはん カジキのタルタルソース 切干大根の煮物	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 焼きそば	594 529	24.4 23.4	1.8 1.7
8 土 ごはん 鶏の塩唐揚げ チャブチェ	野菜スープ オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 おせんべい・ビスコ	746 642	25.7 21.5	2.4 2.1
9 日 〃 <b>お弁当対応となります(圖で用意します)</b>	お茶 おせんべい	アスバラガス				
10 月 ごはん 鯖のあけぼの焼き もやしの塩ナムル	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 スイートポテト	511 444	21 19	1.8 1.4
11 火 ハム ピラフ 白菜のおかか和え	味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナチップ	豆乳 シヨートケーキ	601 555	24.9 23.4	2.3 1.9
12 水 わかめ ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ	味噌汁 チーズ	お茶 クラッカー	牛乳 抹茶スコーン	625 553	21.7 18.8	2.6 2.3
13 木 うどん けんちんうどん ひじきの中華和え	お茶 バナナ	牛乳 小魚	うどん・豚肉・大根・牛蒡・人参・しめ じ・蒟蒻/ツナ・ひじき・小松菜・きゅう り・コーン	531 461	19.3 20.2	2.2 2.4
14 金 ごはん チキンカレー 蓮根サラダ	お茶 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 マシュマロおこし	564 493	17.1 16	2.6 2.3
15 土 ごはん カレイの照焼き ビーフン炒め	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 キャラメルコーン	401 353	17.5 16	1.6 1.3
16 日 ごはん 回鍋肉 さつま芋サラダ	野菜スープ オレンジ	お茶 バナナチップ	牛乳 パクンチョコ	539 442	15.9 13	2 1.6
17 月 ごはん 鯖のパン粉焼き 千草和え	お吸い物 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 フライドポテト	547 487	19 17.4	2 1.8
18 火 ごはん 肉じゃが 切干大根のゴマ酢和え	お茶 キウイフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 たまごサンド	580 511	18.3 15.5	2 1.7
19 水 ごはん 鶏肉のミラノ風 磯香和え	コンソメスープ ゼリー	お茶 小魚	飲むヨーグルト マドレーヌ	534 457	21.4 21.8	1.8 2
20 木 パスタ カルボナーラ ツナサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナチップ	豆乳 たぬきむすび	664 605	23 21.9	1.8 1.5
21 金 飯飯 鶏肉のねぎ塩焼き 鉄骨サラダ	野菜スープ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ジャムサンド	592 498	23.5 19.3	2.5 2
22 土 ごはん 八宝菜 もやしの中華和え	お吸い物 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ミニクリームパン	552 485	19.4 16.4	2.5 2.2
23 日 〃 <b>お弁当対応となります(圖で用意します)</b>	お茶 クラッカー	ポテコ				
24 月 ごはん 鯖の塩焼き きんぴら	味噌汁 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 お好み焼き	494 429	22.8 19.6	1.8 1.7
25 火 ごはん チキンカレー コールスロー	キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 きなこ団子	728 615	19.9 20.6	2.5 2.6
26 水 ごはん 鯖の西京焼き ブロッコリーのマヨサラダ	かき玉汁 グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 ボンデケーキ	538 519	25 25.2	1.9 1.6
27 木 うどん ちゃんぽん風うどん ひじきの五目煮	お茶 バナナ	牛乳 おせんべい	牛乳 いなり寿司	541 480	20 17.1	2.1 1.8
28 金 ごはん 厚揚げのオイスター煮 じゃこサラダ	ヨーグルト	お茶 かみかみ昆布	牛乳 シュガートースト	549 461	21.7 17.7	1.9 1.6
29 土 ごはん 鯖の竜田揚げ 春雨サラダ	味噌汁 チーズ	お茶 クラッカー	豆乳(まめびよ) おせんべい・ウエハー	696 636	24.5 22.9	2.4 2.2
30 日 〃 <b>お弁当対応となります(圖で用意します)</b>	お茶 おせんべい	牛乳 カステラ				
31 月 ごはん 松風焼き わかめサラダ	お吸い物 オレンジ	牛乳 バナナチップ	豆乳 クロックムッシュ	537 503	23.9 22.7	2.4 2
平均				577	20.8	2
				507	18.7	1.8

\* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください \*