



# 5月の献立



R4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	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 おせんべい	牛乳 さつま芋と栗のタルト			
2	月	ごはん 焼き肉 鉄骨サラダ	ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 メイプルフレンチトースト	585 572	25.9 24.9	1.6 1.5
3	火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草のおかか和え	コンソメスープ チーズ	お茶 バナナチップ	りんごジュース たべっこ動物	419 355	18.1 14.6	1.8 1.4
4	水	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 小魚	アスパラガス			
5	木	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ひじきのマヨサラダ	お吸い物 バナナ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 カステラ	578 498	17.4 18.6	2.2 2.4
6	金	ごはん カレーのねぎ味噌焼き ブロッコリーサラダ	トマトスープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 焼きそば	497 445	21.3 20.8	1.6 1.5
7	土	ごはん ハヤシライス もやしの和え物	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 メロンパン	564 480	20.3 20.9	2 2.2
8	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 おせんべい	えびせん			
9	月	ごはん 麻婆豆腐丼 キャベツの塩昆布和え	餃子 ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 アメリカンドック	587 573	21.9 21.7	2.5 2.2
10	火	菜飯 鯖のコーン焼き 磯香和え	かき玉汁 キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 たこ焼き	466 395	23.1 20	1.5 1.3
11	水	ケチャップ ライス ローストチキン シュリンプサラダ	コンソメスープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 ミルクレープ	560 487	24.9 22.2	2.3 2.1
12	木	ごはん 白身魚のトマトソース わかめサラダ	豆乳スープ ヨーグルト	お茶 かみかみ昆布	牛乳 メロンパン風トースト	579 480	22.6 19.2	1.7 1.4
13	金	パスタ カルボナーラ ブロッコリーの中華和え	チキンナゲット グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ふりかけおにぎり	773 647	31.5 29.9	2.2 2.4
14	土	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し	けんちん汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ミニクリームパン	515 450	23.2 18.5	1.4 1.2
15	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 ポテコ			
16	月	ごはん アジフライ ポテトサラダ	味噌汁 チーズ	牛乳 バナナチップ	豆乳、星たべよ オレンジゼリー	679 618	23.8 23.8	2.2 1.9
17	火	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ	野菜スープ バナナ	お茶 小魚	牛乳 ホットケーキ	547 472	23.7 23.7	2.3 2.3
18	水	ごはん キーマカレー 千草和え	キウイフルーツ	お茶 かみかみ昆布	カルピス スイートポテト	566 470	16.4 13.3	2.2 1.7
19	木	ごはん 鯖のごまだれ焼き もやしのナムル	わかめスープ オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 ★マヨコーントースト	471 413	20.6 18.4	2.3 1.9
20	金	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 塩ナムル	味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 抹茶のケーキ	596 546	23.7 22.5	2.1 1.8
21	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草の中華和え	お吸い物 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 クレープ	578 497	20.5 17.2	1.5 1.3
22	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 チーズ	ウエハース 雪の宿			
23	月	ごはん 鯖の竜田揚げ かぼちゃサラダ	味噌汁 ヨーグルト	お茶 チーズ	牛乳 すいとん	528 466	21.2 20.1	2.5 2.3
24	火	うどん ちゃんぽんうどん じゃこサラダ	バナナ	お茶 小魚	牛乳 焼きおにぎり	524 454	19.4 20.3	2.3 2.4
25	水	ごはん 鮭のポテト焼き 切り干し大根のサラダ	中華スープ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 かぼちゃスコーン	522 452	21.6 19.5	1.8 1.5
26	木	ごはん おからハンバーグ ツナサラダ	きのこスープ オレンジ	牛乳 クラッカー	豆乳 チョコチップ蒸しパン	519 519	20.8 20.8	1.7 1.6
27	金	ごはん ポーカカレー 春雨サラダ	ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 クリームサンド	577 530	18.9 18.6	2.6 2.2
28	土	ごはん エビフライ 小松菜のゴマ和え	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 バナナのケーキ	532 445	19.6 15.6	1.5 1.3
29	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		お茶 小魚	牛乳 さやえんどう			
30	月	ごはん 親子煮 キャベツの和え物	オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 フライドポテト	464 395	16.9 14	1.6 1.3
31	火	ごはん カレーのパン粉焼き ひじきの五目煮	コンソメスープ ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 マドレーヌ	521 527	21.2 22.8	2 1.8
					平均	556 497	22 19.4	2.1 1.7

\*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\*