5月の献立 R4年度 新町かぜいろこども園



		_∥€		<mark>-(o)-</mark>				_	
		"	武	・ 未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal) 上段・・・以	蛋白質 (g) L上児/下段 [。]	食塩 (g) …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		$\backslash \backslash$		
2	月	ごはん	焼き肉	牛乳	豆乳	*/豚肉・玉葱・人参・もやし・しめじ・ にら/チーズ・ひじき・きゅうり・小松	585	25.9	1.6
			鉄骨サラダゼリー鶏肉のマーマレード焼きコンソメスープ	クラッカー お茶	メイプルフレンチトースト りんごジュース	米/鶏肉・マーマレード/ほうれん草・	572 419	24.9 18.1	1.5 1.8
3	火	ごはん	ほうれん草のおかか和え チーズ	バナナチップ	たべっこ動物	きゅうり・もやし・かつお節/キャベツ・ 玉葱・人参	355	14.6	
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 お吸い物	お茶	牛乳	米/豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・人 参・しめじ・にら/ひじき・小松菜・人参	578	17.4	2.2
6	金	ごはん	ひじきのマヨサラダ バナナ カレイのねぎ味噌焼き トマトスープ	かみかみ昆布お茶	カステラ 牛乳	/大根・わかめ・長葱・舞茸 米/カレイ・生姜・長葱/カリフラワー・ ブロッコリー・コーン/トマト・玉葱・じゃ	498 497	18.6 21.3	
0		_ I&/V	ブロッコリーサラダ オレンジ ハヤシライス	チーズ お茶	焼きそば 牛乳	が芋・セロリ・キャベツ・人参 	445	20.8	1.5
7	土	ごはん	もやしの和え物 グレープフルーツ	小魚	メロンパン	ギ・グリンピース/もやし・キャベツ・小 松菜	564 480	20.3 20.9	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		ごはん	麻婆豆腐丼	牛乳	豆乳	米・豚肉・大豆・豆腐・生姜・にんにく・ 筍・椎茸・長葱/餃子/キャベツ・人参・	587	21.9	2.5
_			キャベツの塩昆布和え ゼリー 鰆のコーン焼き かき玉汁	クラッカー お茶	アメリカンドック 牛乳	きゅうり 米・大根の葉/鰆・コーン・チーズ/小	573 466	21.7 23.1	2.2 1.5
10	火	菜飯	磯香和え キウイフルーツ	バナナチップ	たこ焼き	松菜・キャベツ・きゅうり・わかめ/鶏 卵・大根・玉葱・にら 米・ハム・玉葱・人参・ピーマン・コー	395	20	1.3
11	水	ケチャップ ライス	ローストチキン コンソメスープ シュリンプサラダ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 ミルクレープ	ス・ハム・玉忽・人参・ピー・ノ・コーン/鶏肉・生姜・にんにく/エビ・もや し・水菜・きゅうり・キャベツ/大根・人	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 豆乳スープ	お茶	牛乳	米/メルルーサ・玉葱・トマト/なると・ わかめ・きゅうり・小松菜/白菜・大	579	22.6	1.7
13	金	パスタ	わかめサラダ ヨーグルト カルボナーラ チキンナゲット	かみかみ昆布	メロンパン風トースト 牛乳	根・人参・しめじるパゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ・エ	480 773	19.2 31.5	1.4 2.2
13		/\^3	ブロッコリーの中華和え グレープフルーツ 鮭の塩焼き けんちん汁	小魚 お茶	ふりかけおにぎり 牛乳	リンギ/チキンナゲット/ブロッコリー・ カリフラワー・コーン・きゅうり 米/鮭/油揚げ・小松菜・人参・きゅう	647	29.9	
14	土	ごはん	小松菜のお浸し パナナ	おせんべい	十孔 ミニクリームパン	り/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・ ごぼう・蒟蒻・あさつき	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		$\backslash \backslash$		
16		ごはん	アジフライ 味噌汁	牛乳	豆乳、星たべよ	米/アジフライ/じゃが芋・人参・きゅう	679	23.8	2.2
			ポテトサラダ チーズ タンドリーチキン 野菜スープ	バナナチップ お茶	オレンジゼリー 牛乳	り・コーン/大根・しめじ・ほうれん草 米/鶏肉・にんにく/ちくわ・ひじき・	618 547	23.8 23.7	1.9 2.3
17	火	ごはん	ひじきサラダ バナナ	小魚	ホットケーキ	きゅうり・小松菜/じゃが芋・玉葱・人 参 米・豚肉・大豆・生姜・にんにく・玉葱・	472	23.7	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	人参/鶏卵・小松菜・キャベツ・人参・ もやし	566 470	16.4 13.3	2.2 1.7
19	木	ごはん	鱈のごまだれ焼きわかめスープ	お茶	牛乳	***/鱈/もやし・ほうれん草・きゅうり/わかめ・ねぎ・人参・コーン	471	20.6	2.3
20	金	ごはん	もやしのナムル オレンジ 鶏肉の南蛮漬け 味噌汁	クラッカー 牛乳	★マヨコーントースト 豆乳	米/鶏肉・鶏卵/小松菜・もやし・きゅう	413 596	18.4 23.7	1.9 2.1
20		_ I&/V	塩ナムル グレープフルーツ 肉じゃが お吸い物	バナナチップ お茶	抹茶のケーキ 牛乳	り/大根・人参・しめじ・長葱 米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参/ほう	546	22.5	
21	土	ごはん	ほうれん草の中華和え ゼリー	おせんべい	十孔 クレープ	れん草・もやし・人参・えのき/大根・ 小松菜・長葱	578 497	20.5 17.2	
22	日		* お弁当対応となります(園で用意します)	* お茶 チーズ	ウェハース 雪の宿		$/\!/$		
23	月	ごはん	鯖の竜田揚げ 味噌汁	お茶	牛乳	米/鯖の竜田揚げ/南瓜・きゅうり・人 参・コーン/大根・キャベツ・しいたけ・	528	21.2	2.5
			かぼちゃサラダ ヨーグルト ちゃんぽんうどん	チーズ お茶	すいとん 牛乳	えのきうどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎	466 524	20.1 19.4	2.3 2.3
24	火	うどん	じゃこサラダ バナナ	小魚	焼きおにぎり	茸/しらす・もやし・小松菜・わかめ 米/鮭・じゃが芋・パン粉/切干大根・	454	20.3	2.4
25	水	ごはん	鮭のポテト焼き 中華スープ 切り干し大根のサラダ 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	木/ 鮭・しゃが手・ハン材/ 切干入板・ もやし・きゅうり・人参・コーン/豆腐・ チンゲン菜・キャベツ・人参	522 452	21.6 19.5	1.8 1.5
26	木	ごはん	おからハンバーグ きのこスープ ツナサラダ オレンジ	牛乳 クラッカー	豆乳 チョコチップ蒸しパン	米/豚肉・鶏肉・鶏卵・おから・玉葱・ パン粉/ツナ・キャベツ・きゅうり・コー	519	20.8	1.7
27	金	ごはん	ポークカレー	4乳	豆乳	ン/舞茸・椎茸・えのき・人参 米・豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人	519 577	20.8 18.9	
			春雨サラダ ゼリー エビフライ お吸い物	バナナチップ お茶	クリームサンド 牛乳	参/春雨・きゅうり・人参・もやし	530 532	18.6 19.6	2.2 1.5
28	土	ごはん	小松菜のゴマ和え キウイフルーツ	おせんべい	バナナのケーキ	米/エビフライ/ちくわ・小松菜・もや し・人参/えのき・人参・キャベツ	445	15.6	
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		ごはん	親子煮	お茶	牛乳	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人 参・しめじ・三つ葉/もやし・キャベツ・	464	16.9	
			キャベツの和え物 オレンジ カレイのパン粉焼き コンソメスープ	かみかみ昆布牛乳	フライドポテト 豆乳	小松菜 米/カレイ・パン粉/ちくわ・大豆・ひじ	395 521	14 21.2	1.3 2
31	火	ごはん	ひじきの五目煮 ゼリー	クラッカー	マドレーヌ	き・人参・蒟蒻/大根・ほうれん草・人 参	527	22.8	1.8
			0 0 C 1 C 1 M	7 7 7 7 7 5	NIV X	参	556	22.8	