



# 5月の献立

H30. 5. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養エネルギー 蛋白質脂質塩分		
						乳児	幼児	
1	火	雑穀ごはん たらの香り揚げ 酢の物 大根と人参の味噌汁 果物	りんごの甘煮	牛乳 いちご蒸しパン	ごま塩 おにぎり	517 186 135 19	567 214 150 22	
15 29	火	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 和風ツナおにぎり	ごま塩 おにぎり	531 202 203 22	582 221 224 24	
2 16 30	水	ごはん 生鮭の照り焼き 和風サラダ もやしの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 ポテト田楽	おかか おにぎり	510 183 159 15	556 218 183 17	
17 31	木	ごはん 回鍋肉 野菜入りわかめスープ 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 ホットケーキ	ふりかけ おにぎり	508 194 113 14	548 172 120 16	
18	金	ごはん エビフライ 大根と人参の味噌汁 キャベツとツナのサラダ 果物	ウインナー ソテー	牛乳 無添加菓子	カレーパン	564 200 220 14	597 208 202 15	4.5歳児 お食事会
19	土	キャベツとツナのスパゲッティ 果物 かぼちゃの甘煮 えのきもやしの野菜スープ	スティック チーズ	牛乳 おかかおにぎり	-----	535 183 183 16	589 195 175 16	
7 21	月	ごはん マーボー豆腐 キャベツと玉ねぎのスープ 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 おさつスティック	茶めし おにぎり	611 180 229 16	635 195 238 18	
8 22	火	スパゲッティミートソース もやしのスープ ほうれん草とコーンのソテー 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 じゃこまおにぎり	鮭おにぎり	484 169 156 17	547 191 182 20	
9 23	水	ごはん 生揚げのそぼろあんかけ さつま芋と人参の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 マカロニのきん粉揚げ	ふりかけ おにぎり	544 183 151 14	583 214 171 17	
10 24	木	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜もやしの和風物 豆腐とえのきのすまし汁 果物	人参の甘煮	牛乳 あんぱん	豚そぼろ おにぎり	535 195 152 17	590 220 169 19	
11 25	金	ごはん 照り焼きチキン キャベツの味噌汁 えび入り春雨サラダ 果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 のりまき	ぶどうパン	554 232 108 20	604 264 120 23	スマイル の会
12	土	カレーライス わかめスープ おかか和え 果物	大根の甘煮	牛乳 塩こんぶおにぎり	-----	556 171 138 16	623 191 156 19	
26	土	野菜とウインナーのピラフ わかめスープ ブロッコリーとベーコンのソテー 果物	マッシュ ポテト	牛乳 クリームパン	-----	534 171 204 19	588 194 234 23	
14 28	月	ごはん かじきのねぎ味噌煮 小松菜の煮びし 人参と玉ねぎの味噌汁 果物	さつま芋の 天ぷら	牛乳 黒糖ラスク	塩こんぶ おにぎり	522 186 163 19	564 224 184 22	

\*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

\*今月のフルーツは、清見オレンジ、りんごのローテーションとなります

\*2日のおやつは柏餅とおせんべいとなります

\*10日はひつじ組は遠足、ぞう組はクッキングです ばんび組、うさぎ組、りす組は給食が出ます

\*25、26日はぞう組はスマイルの会（お泊り保育）です

