



5月の献立

R3. 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 蛋白質脂肪	
						乳児	幼児
1	土	ホットドック いんげんとコーンのソテー 野菜入りわかめスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ふりかけおにぎり	—	530 181 208 24	552 171 206 25
17 31	月	ごはん かじきのねぎ味噌焼き 豆腐のスープ もやしのごま酢飯 え 果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 豆乳ケーキ	茶めし にぎり	539 204 151 17	601 233 173 18
18	火	キャベツとツナのスパゲティー 果物 ポテトサラダ えのきともやしの野菜スープ	ウィンナー ソテー	牛乳 じゃごま おにぎり	豚そぼろ にぎり	512 178 205 13	573 201 193 14
19	水	ごはん 鯖の照焼き 青菜の納豆和え 茄子と油揚げの味噌汁 果物	人参の甘煮	牛乳 ドライカレー	ふりかけ にぎり	555 215 147 17	605 238 158 19
6 20	木	ごはん 肉じゃが 大根の味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 揚げパン	塩むすび	501 170 148 22	563 184 159 21
7 21	金	ごはん 生揚げのそぼろあんかけ 具たくさん味噌汁 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 のり巻き	鮭こぎり	580 219 159 22	646 235 182 23
8 22	土	スパゲティーナポリタン 玉ねぎとベーコンのスープ アスパラとコーンのソテー 果物	大根の 甘煮	牛乳 おかめおにぎり	—	486 150 158 20	567 174 183 24
10 24	月	ごはん たらの香り揚げ キャベツとツナの甘酢飯 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	マッシュ ポテト	牛乳 ラスク	ふりかけ にぎり	531 174 180 17	588 193 204 20
11 25	火	焼きそば かぼちゃの甘煮 かぶの味噌汁 果物	煮豆	牛乳 鮭おにぎり	おかか にぎり	516 196 159 16	587 227 183 19
12 26	水	ごはん あじのパン粉焼 果物 小松菜と豆腐の味噌汁 切りし大根の炒め煮	りんごの 甘煮	牛乳 大学芋	塩こんぶ にぎり	528 176 162 16	583 205 181 20
13 27	木	ごはん 回鍋肉 わかめスープ 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 スパゲティー ミートソース	さつまいも おにぎり	550 195 166 17	595 210 177 19
14	金	グリンピースごはん エビ入り春雨サラダ 果物 鶏肉のマーマレード焼 じゃが芋の味噌汁	煮魚 (かじき)	牛乳 無添加菓子	ごま おにぎり	538 252 164 20	586 233 164 23
15 29	土	カレーライス いんげんとコーンのソテー キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムサンド	—	625 210 236 24	676 207 233 24
28	金	ごはん 鯖の生姜煮 ひじきの白和え さつまいもと人参の味噌汁 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 無添加菓子	ごま塩 にぎり	571 194 214 18	623 213 211 21

*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、ジュースーオレンジ、清見オレンジ、りんごのローテーションとなります

