



軽野保育園

平成28年5月31日発行

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	水	野菜ジュース	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ煮(玉葱、人参、いんげん) パイン缶 スパゲティサラダ(胡瓜、ハム) ジャが芋とベーコンのスープ	ビスケット 牛乳
02	木	りんごジュース	御飯 シューマイ 納豆和え(にら・しらす) 切干大根の煮物(油揚げ、人参、いんげん) なすとしめじの味噌汁	せんべい 牛乳
03	金	飲むヨーグルト	御飯、 里芋と大根の田舎煮 ツナと茹でキャベツのマヨネーズ和え たまねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
04	土	りんごジュース	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
06	月	グレープジュース	御飯 さばの味噌煮 もやしのごま酢和え(ハム、胡瓜) 小松菜と玉葱の味噌汁 甘夏缶	ヨーグルト
07	火	野菜ジュース	御飯 磯辺焼き(豚肉、玉葱) スパゲティソテー(玉葱、ピーマン) ひじきの和風サラダ(キャベツ、コーン) だいこんの味噌汁	バナナ&メロン 牛乳
08	水	飲むヨーグルト	野菜たっぷりちゃんぽんめん(えび、豚肉、もやし、きゃべつ) 厚焼き卵 みかん缶	せんべい 牛乳
09	木	りんごジュース	御飯 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱、にんじん) コーンサラダ(きゃべつ、コーン、きゅうり) わかめとしめじの味噌汁	カスタードプリン
10	金	オレンジジュース	御飯 ひれかつ 胡瓜とワカメの酢の物 白滝と豆の炒り煮 大根と油揚げのみそ汁	クリームコンフェ 牛乳
11	土	りんごジュース	カレーライス ウインナー ヨーグルト	ドーナツ 牛乳
13	月	りんごジュース	御飯 さんまのおかか煮 ほうれん草の鰹節和え 甘夏缶 ポテトサラダ(ハム、じゃが芋、胡瓜) きゃべつの味噌汁	バナナ&かきもち 牛乳
14	火	オレンジジュース	御飯、 揚げ鶏とかぼちゃの甘辛たれ 野菜の中華和え(もやし、胡瓜、小松菜) 大根とたまねぎのみそ汁 パイン缶	アンパンマンビスケット 牛乳
15	水	グレープジュース	バターロール 蒸しハンバーグのきのこソースかけ オレンジ スパゲティソテー カレースープ(ベーコン、きゃべつ、たまねぎ)	ショートケーキ 麦茶
16	木	飲むヨーグルト	御飯、 カレーライス(鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参) 野菜サラダ(ツナ、レタス、胡瓜、コーン) メロン	あんぱん 牛乳
17	金	野菜ジュース	愛情弁当の日	せんべい 牛乳
18	土	りんごジュース	焼きそば(豚肉、きゃべつ、もやし、ピーマン) ヨーグルト オレンジ	カスタードプリン
20	月	オレンジジュース	御飯 鮭の風味焼き(ステーキ) 切干大根の煮物(油揚げ、人参、いんげん) すまし汁(こまつな、ねぎ) 甘夏缶	ミニドーナツ 牛乳
21	火	りんごジュース	わかめ御飯 すき焼き風煮物(豚肉、なると、白滝、たまねぎ、きゃべつ) 青梗菜のごま和え だいこんと油揚げのみそ汁	フルーツヨーグルト
22	水	飲むヨーグルト	御飯、 ポークビーンズ(大豆、豚肉、人参、たまねぎ) ほうれん草のしらす和え 豆腐と玉葱の味噌汁 みかん缶	牛乳 塩ゆでそら豆
23	木	野菜ジュース	御飯 かじきとだいこんの角煮 コーンときゃべつの中華和え けんちん汁(人参、ごぼう、ねぎ、豆腐) すいか	せんべい 牛乳
24	金	グレープジュース	御飯、 鶏の唐揚げ 里芋と人参の味噌煮(いんげん) ねぎと昆布のすまし汁 甘夏缶	ビスケット 牛乳
27	月	オレンジジュース	御飯 豚肉とごぼうの卵とじ煮(ごぼう、にんじん) なっとう和え(しらす) 小松菜と麩のみそ汁 バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
28	火	グレープジュース	御飯 南瓜挽肉フライ きゅうりとわかめの酢の物 きゃべつともやしの味噌汁 パイン缶	クッキー 牛乳
29	水	飲むヨーグルト	御飯 カレーライス(鶏肉、じゃが芋、たまねぎ、人参、バター) 野菜サラダ(ツナ、レタス、胡瓜、コーン) メロン	シャーベット(ぶどう)
30	木	りんごジュース	御飯 鮭のムニエル もやしのごま酢和え(ハム、胡瓜、ごま) だいこんと豚肉の煮物 小松菜と油揚げのみそ汁	果物のヨーグルト和え (みかん、バナナ)

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	559	19.4	16.5	192	2	131	0.26	0.31	22	3.1	1.9
3才未満児	502	16.8	13.9	185	1.6	105	0.22	0.27	22	2.5	1.5