



# 5月 献立表

平成29年4月28日  
軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	月	フルーツミックスジュース	御飯 チンジャオロース ブロッコリーのきのこあえ もやしと油揚げのみそ汁 パナナ	みかんヨーグルト
02	火	グレープジュース	御飯 鯉のぼり型ハンバーグ もやしと胡瓜のナムル すまし汁 オレンジ	柏餅 麦茶
06	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン 厚焼き卵 オレンジ	国産伊予柑タルト 野菜ジュース
08	月	フルーツミックスジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼き卵 野菜サラダ オレンジ	クリームコンフェ 牛乳
09	火	野菜ジュース	御飯 魚の風味焼き(ステーキ) 小松菜と人参のおかかかあえ マカロニサラダ さつまいも、えのき、わかめの味噌汁	十二穀パンdeラスク 牛乳
10	水	りんごジュース	御飯 肉豆腐 大根サラダ 玉葱ときゃべつのコンソメスープ パイン缶	きなこせんべい 牛乳
11	木	オレンジジュース	御飯 南瓜挽肉フライ ブロッコリーのマヨネーズ和え じゃがいもとわかめの味噌汁 りんご	ビスコ 牛乳
12	金	グレープジュース	愛情弁当の日	抹茶ワッフル 麦茶
13	土	飲むヨーグルト	焼きうどん 三色サラダ オレンジ	きなこボール 牛乳
15	月	フルーツミックスジュース	わかめ御飯 生揚げと春キャベツの味噌炒め 里芋のそぼろ煮 野菜スープ 甘夏缶	せんべい 牛乳
16	火	りんごジュース	御飯 松風焼き ブロッコリーのお浸し もやしのごま酢和え キャベツとじゃがいもの味噌汁	フルーツゼリー(パイン入り)
17	水	乳酸菌飲料	バターロール 海老フライ フライポテト 春雨のサラダ たまねぎとわかめのスープ	ショートケーキ 麦茶
18	木	グレープジュース	御飯 さわらのごま照り焼き キャベツの鯉節和え ごぼうと白滝のきんぴら きこのスープ みかん缶	バナナチップス 牛乳
19	金	オレンジジュース	御飯 かじきと大根の角煮 温野菜サラダ(きゃべつ、もやし、にんじん、玉葱と小松菜、人参の味噌汁 パイン缶	フレンチトースト 牛乳
20	土	りんごジュース	カレーライス ブロッコリーの中華サラダ、ウインナー、バナナ	せんべい 飲むヨーグルト
22	月	フルーツミックスジュース	バターロール 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの鯉節和え チンゲン菜とわかめのスープ	ビスケット 牛乳
23	火	りんごジュース	御飯 肉じゃが ほうれん草の磯辺和えのみそ汁 甘夏缶 白菜とわかめ	りんご、バナナ、牛乳
24	水	グレープジュース	押し麦納豆ごはん 根菜の炒り煮 海藻サラダ かぼちゃと玉葱の味噌汁みかん缶	フルーツヨーグルト
25	木	野菜ジュース	御飯 ささ身の中華風てんぷら 豆の炒り煮 ボイルブロッコリー 大根とわかめのみそ汁 白滝と、	肉まん 牛乳
26	金	オレンジジュース	御飯 焼き魚(鮭) ごぼうのきんぴら 豆腐と玉葱の味噌汁 スパゲティツォー	豆乳プリン
27	土	りんごジュース	焼きそば ウインナー ほうれん草のとしめじのソテー	野菜ジュース せんべい
29	月	グレープジュース	御飯 ミートローフ(豆腐・ひじき、チーズ)の煮物 いわしのつみれ汁 切干大根と枝豆 みかん缶	きなこボール 牛乳
30	火	オレンジジュース	御飯 筑前煮 小松菜と人参のおかかあえ わかめのすまし汁 りんご 豆腐、ねぎ、	フルーツ入りミルク寒天
31	水	りんごジュース	御飯 さんまの梅煮 マカロニサラダ もやしと豆腐のスープ メロン	そらまめ 牛乳

	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	536	19.1	18.1	182	2	122	0.26	0.28	22	3.3	2.2
3才未満児	475	15.9	14.8	153	1.8	114	0.22	0.25	25	2.8	1.8