

5月献立表 軽野保育園



H31年4月26日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
7日	火	りんごジュース	ごはん チーズオムレツ、ソース 里芋のそぼろ煮 きゃべつとわかめのスープ みかん缶	せんべい 牛乳
8日	水	オレンジジュース	ごはん 煮魚(かじき) 五目ビーフソテー 豆腐、わかめ、ねぎの味噌汁 オレンジ	クッキー 牛乳
9日	木	グレープジュース	混ぜご飯 ポークビーンズ もやしと胡瓜のごま酢和え きゃべつのコンソメスープ	フルーツヨーグルト
10日	金	野菜ジュース	ごはん ささみの青しそフライ 切干大根の煮物 たまねぎの味噌汁 パイン缶	豆乳タルト 牛乳
11日	土	いちご牛乳	五目焼きそば 茹でウインナー パナナ	きなこボール 麦茶
13日	月	りんごジュース	ごはん 焼き魚(鮭) 野菜炒め(コーン、きゃべつ、玉ねぎ) 豚汁 パイン缶	ビスケット 牛乳
14日	火	オレンジジュース	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ(ツナ入り) 中華スープ りんご缶	せんべい 牛乳
15日	水	グレープジュース	わかめごはん 春雨と豚肉の炒め物 じゃが芋とツナの煮物 豆腐、油揚げの味噌汁	フルーツポンチ
16日	木	野菜ジュース	ごはん マーボー豆腐 キャベツのごま酢和え こまつなのコンソメスープ	クラッカー 牛乳
17日	金	フルーツジュース	お弁当日	ブルーベリータルト 牛乳
18日	土	いちご牛乳	サンドイッチ 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのツナ和え	たまごボーロ 麦茶
20日	月	りんごジュース	ごはん 豚肉と芋のオイスターソテー ひじきの五目炒め 豆腐のすまし汁 パイン缶	カスタードワッフル 牛乳
21日	火	オレンジジュース	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め もやしの中華和え ほうれん草のスープ みかん缶	小麦クラッカー 牛乳
22日	水	グレープジュース	わかめごはん 春雨の五目炒め じゃが芋とツナの煮物 豆腐と油揚げの味噌汁	フルーツポンチ
23日	木	野菜ジュース	ごはん さわらのみそ照り焼き 大根サラダ 玉ねぎ、しめじの中華スープ	せんべい 牛乳
24日	金	フルーツジュース	鶏ごぼうごはん 豚肉とピーマンのソテー ほうれん草のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	ヨーグルト
25日	土	いちご牛乳	やきうどん 小松菜のおかか和え パナナ	ふがし 麦茶
27日	月	りんごジュース	ごはん チンジャオロース ほうれん草ともやしのごま和え 大根の味噌汁 パイン缶	野菜チップ 牛乳
28日	火	オレンジジュース	ごはん 炒り豆腐 スパゲティサラダ きゃべつのコンソメスープ みかん缶	マカロニきな粉 牛乳
29日	水	グレープジュース	ピラフ 煮込みハンバーグ ハムと胡瓜のごま酢和え たまねぎとわかめのスープ	ビスケット 牛乳
30日	木	野菜ジュース	ごはん 鶏肉の梅風味てんぷら じゃが芋の金平 大根とわかめの味噌汁 りんご缶	バームクーヘン 牛乳
31日	金	飲むヨーグルト	ポークカレー コーンサラダ パナナ	カステラ 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	543	19.6	18.9	198	1.9	145	0.26	0.3	22	1.9
3才未満児	478	16.2	15.6	189	1.9	121	0.21	0.26	23	1.4

