

# 5月献立表

平成30年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	火	キーマカレー 大根ときゅうりのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	383 2.97	504 2.56	18	金	鮭のマヨネーズ焼き 根菜きんぴら 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	364 2.04	512 1.84	
2	水	たらのにんにく醤油かけ ひじきの炒り煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	299 2.43	428 2.09	19	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	383 1.86	508 1.68	
7	月	マーボー豆腐 きゅうりとカニかまの中華和え 千層菜と卵のスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	363 2.03	476 1.79	21	月	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	307 3.40	455 2.92	
8	火	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	441 2.16	554 1.91	22	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツポンチ			
9	水	鮭フライ アスパラのオカ力和え エノキとキャベツのみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	418 2.37	535 2.09	23	水	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	455 2.16	564 1.86	
10	木	豚肉のしょうが焼き トマトの韓国風サラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	388 1.74	511 1.58	24	木	厚揚げのおぎ焼き きゅうりとツナの和え物 もやしのみそスープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	269 2.32	401 1.98	
11	金	鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜のおひたし 花ふのすまし汁 果物 麦茶	さつま芋きな粉団子 牛乳	393 1.55	482 1.38	25	金	コンノメポテト 春キャベツのサラダ エノキと卵のスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	402 2.59	522 2.26	
12	土	ウインナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	394 2.64	525 2.31	26	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	439 2.98	562 2.58	
14	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	シリアル 牛乳	350 2.15	480 1.90	28	月	ポークチャップ マカロニサラダ 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	438 2.20	557 1.94	
15	火	きぬ丸豆腐とほろあんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	455 2.45	565 2.15	29	火	大豆の岩石揚げ 春雨サラダ きぬさやと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	452 2.05	562 1.83	
16	水	さばのカレー竜田揚げ ハリハリ漬け わかめとたけのこのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	395 1.59	516 1.46	30	水	かじきの照り焼き 厚揚げの卵とじ 小松菜となめこのみそ汁 果物 麦茶	焼きうどん 牛乳	409 2.34	527 2.01	
17	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	486 2.60	588 2.26	31	木	千層菜とコーン さつま芋のごまサラダ 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	359 2.38	488 2.10	
										平均	393 2.30	514 2.01



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

