

5月のこんだて

令和3年 雫石保育園

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	土	親子丼 なめだけ和え 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	かぼちゃパン 牛乳	480 3.39	591 2.93	19	水	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え エノキと卵のスープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	391 1.87	520 1.66
6	木	キーマカレー シーザーサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	488 2.02	599 1.84	20	木	さばのカレー竜田揚げ ハリハリ漬け 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	プリン ビスケット	362 2.14	494 1.87
7	金	かじきの照り焼き もやしとちくわの和え物 キャベツとえのきのみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	314 4.74	465 3.99	21	金	★お誕生会メニュー★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーチェ		
8	土	鶏肉のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	362 2.11	483 1.81	22	土	ハッシュドポーク ツナサラダ 千歳 福神漬け 果物 麦茶	豆パン 牛乳	475 3.56	591 3.10
10	月	シチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	373 1.43	506 1.37	24	月	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	414 2.32	516 2.06
11	火	豆腐ハンバーグ すき昆布の煮付け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	455 3.38	572 2.93	25	火	味噌ラーメン 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	449 2.62	567 2.32
12	水	ホイコーロー かぼちゃの甘煮 春雨スープ 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	426 2.37	549 2.08	26	水	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	431 2.82	553 2.44
13	木	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスケット	301 1.92	458 1.78	27	木	千歳ハンバーグ 人参とコーンの甘煮 コンソメスープ 果物 麦茶	りんごゼリー クラッカー	433 2.31	574 2.06
14	金	ほっけの塩焼き きゅうりとかにかま和え キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	うどん	203 3.12	379 2.73	28	金	★おにぎり遠足★ 給食はありません。 お弁当(おにぎり)とおやつを ご持参ください。	飲み物が出ます。		
15	土	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	さつまいもロール 牛乳	422 2.80	420 2.47	29	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	419 2.19	535 1.96
17	月	しゅうまい キャベツのオカカ和え じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	350 2.43	475 2.03	31	月	ポークチャップ 海藻サラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	394 3.07	523 2.68
18	火	厚揚げのねぎ焼き トマトの韓国風サラダ ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	413 2.47	538 2.20						

平均	エネルギー(kcal)	392	512
	たんぱく質(g)	17.1	19
	脂質(g)	15.8	16.1
	食塩(g)	2.6	2.3



※ 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、メニューがかわることがあります。

※ 5/28(金)はおにぎり遠足の為、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)