



5月 こんだて

令和5年 粟石保育園

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	月	キーマカレー イタリアンサラダ わかめスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	411 2.30	409 2.03	18	木	焼肉パスタ おくらスープ 果物 麦茶	りんごゼリー せんべい	409 1.40	405 1.30		
2	火	コンソメポテト アスパラのオカ力和え もやしのみそスープ 果物 麦茶	かまもち 牛乳	343 2.03	355 1.82	19	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 以上児は通常通り白米持参で お願いします。	フルーチェ				
6	土	焼きそば 花魁のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	399 1.83	393 1.65	20	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬汁 果物 麦茶	パン 牛乳	492 2.77	475 2.46		
8	月	エビフライ 付け合わせ 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	抹茶ロールパン 牛乳	403 2.05	399 1.76	22	月	たらのにんにく醤油かけ マカロニサラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	ウインナーロールパン 牛乳	344 1.77	356 1.61		
9	火	棒棒鶏 もやしときゅうりの中華和え キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 牛乳	356 1.48	365 1.38	23	火	鶏肉のネギみそ焼き 野菜の納豆和え 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	415 1.67	378 1.47		
10	水	ぶりの照り焼き 揚げごぼう きのこのスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	366 1.60	372 1.47	24	水	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	361 1.50	369 1.39		
11	木	マーボー豆腐 ハリハリ漬汁 卵スープ 果物 麦茶	ラーメン 牛乳	347 2.73	353 2.37	25	木	きぬ丸豆腐あんかけ カミカミサラダ キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	ヨーグルト ビスコ	242 1.78	239 1.50		
12	金	ちくわのかレー天ぶら なめたけ和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	411 1.83	394 1.74	26	金	★親子遠足(赤組・黄組、青組) 給食はありません。 ★たまご組・ひよこ組・こっこ組 おにぎり遠足です。	飲み物ができます				
13	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め グリーンサラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	337 1.60	344 1.40	27	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	393 1.49	390 1.38		
15	月	春野菜のシチュー 春雨とわかめ和え物 果物 麦茶	お好み焼きパン 牛乳	389 2.29	392 2.02	29	月	ほっけの塩焼き すき昆布煮 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	309 2.35	326 2.00		
16	火	鶏肉の唐揚げ 付け合わせ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	マカロニきなこ 牛乳	376 1.32	371 1.25	30	火	豆腐ハンバーグ 根菜きんぴら わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	410 1.58	406 1.37		
17	水	厚揚げのネギ焼き レタスの韓国風サラダ 大根としめじのスープ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	355 2.72	364 2.36	31	水	一口とんかつゴマ風味 キャベツとコーンのサラダ はんぺんと小松菜のすまし汁 果物 麦茶	ソーメン 牛乳	339 2.97	345 2.55		
										平均	エネルギー (kcal)	378	377
										たんぱく質 (g)	17.8	17.2	
										脂質 (g)	15.4	15.5	
										食塩 (g)	1.97	1.75	

※ 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。

※ 5/26(金) 以上児→親子遠足、未満児→おにぎり遠足のため、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください)