

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成23年 5月分



施設長	主任	担当者	

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(日)									
2(月)	けんちん汁 笹かまの磯辺揚げ バナナ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布(柏餅)	せんべい牛乳	ご飯 キャベツソテー	兜行列	313	13.4	11.9	2.9
3(火)	憲法記念の日								
4(水)	みどりの日								
5(木)	こどもの日								
6(金)	五目焼きそば ボイルウインナー 牛乳 いちご	おやつパン(チョコ) ジョア(プレーン)	アロエヨーグルト	ご飯 牛乳		414	16.6	19.9	0.9
7(土)	エッグサンド 豆乳 乾ブルー オレンジ	バナナ	せんべい牛乳	エッグサンド バナナ豆乳		497	12.7	15.8	0.9
8(日)									
9(月)	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト 食べる小魚	バナナ	カレーライス 牛乳		333	18.7	10.6	2.0
10(火)	煮魚 ポテトサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 豆腐汁		430	19.1	23.9	2.4
11(水)	焼き肉 ビーフソテー バナナ ほうじ茶	せんべい ャクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 ニラ汁		332	12.6	10.4	1.2
12(木)	五目ひじき煮 玉子焼き オレンジ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	なかよしヨーグルト	ご飯 きゃべつ汁		326	14.4	15.4	1.0
13(金)	お誕生会 ☆竹の子ご飯 若布汁 かつおの照り焼き 和風サラダ いちご☆	アイスクリーム	せんべい 牛乳	お楽しみ献立		385	17.2	11.4	2.5
14(土)	クリームサンド 野菜たっぷりコンソメスープ バナナ	せんべい 牛乳	クラッカー ャクルト	クリームサンド 野菜スープ		453	14.3	14.7	1.7
15(日)									
16(月)	キャベツチュー 竹輪と凍み豆腐の含め煮 バナナ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスコ 牛乳	ご飯 えのき納豆		316	13.6	8.5	3.1
17(火)	焼き魚 さつま芋サラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 栄養麩汁		350	15.0	15.9	0.7
18(水)	肉団子 温野菜 オレンジ ほうじ茶	焼き芋 チーズ 気になる野菜	せんべい 牛乳	ご飯 ニラ汁		420	16.3	14.1	1.5
19(木)	きんぴらごぼう 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 牛乳	バナナ	ご飯 若布汁		312	13.0	13.2	1.1
20(金)	チャンポンうどん汁 揚げ出し豆腐 牛乳 バナナ	クラッカー ジョア(ブルーベリー)	ピーチヨーグルト	チャンポンうどん 牛乳		472	18.2	14.5	1.7
21(土)	チョコサンド 牛乳 オレンジ (よもぎ団子)	ゼリー せんべい	Feウエハース ャクルト	チョコサンド 牛乳	よもぎ団子作り	571	15.4	14.9	0.8
22(日)									
23(月)	ワンタンスープ 手羽元のサッパリ煮 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	ビスケット 牛乳	ご飯 ピースそぼろ		313	19.4	11.3	1.4
24(火)	揚げ魚 土佐和え バナナ ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	せんべい ャクルト	ご飯 じゃが芋汁		317	16.4	11.7	1.6
25(水)	五目納豆 さつま芋のバター煮 オレンジ ほうじ茶	せんべい ャクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 豆腐汁		319	10.8	7.3	1.0
26(木)	じゃが芋の挽肉煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	バナナ	ご飯 ニラ汁		343	12.5	14.9	0.8
27(金)	和風スパゲティレパールのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	お好み焼き ジョア(プレーン)	ミニプリン	ご飯 牛乳		464	23.4	13.9	1.6
28(土)	メロンパン パンプキンスープ バナナ	せんべい 牛乳	Caウエハース ャクルト	メロンパン パンプキンスープ		504	15.9	15.2	3.3
29(日)									
30(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	せんべい ャクルト	カレーライス 牛乳		311	14.3	10.6	2.0
31(火)	煮魚 スパゲティサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(玄米) 牛乳	バナナ	ご飯 若布汁	プール開き	370	12.9	20.3	0.9

## 子どもにとって間食(おやつ)は食事の一部です



おやつ時間は、子どもにとってとても楽しみなひと時といえます。しかし、だからといって子どもが欲しがるときに、欲しがらだけ与えては、食事が食べられなくなったり、肥満を招いたりすることにつながります。おやつは食事の一部ととらえ、時間や量・内容に気をつけましょう！！

**【今月の給食目標】**  
みんなと楽しく  
食べましょう。

\*地震の影響や材料の都合により献立を変更する場合があります。

\*門田智徳保育園