



平成28年5月 献立表



| 日 曜 | 献立名(共通分) | | 献立名(未満児加食分) | | エネルギー Kcal | タンパク g | 脂 質 g | 食塩相当 量 g | 備考 |
|------|----------------------------------|----------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------|----------|----------------|----------------|
| | 副食 | 間食(PM) | 間食(AM) | 主食 | | | | | |
| 1 日 | | | | | | | | | |
| 2 月 | 長いものそぼろ煮 厚揚げの田楽 けんちん汁 オレンジ | ヨーグルト 麦茶 柏餅(おみやげ) | スポロン せんべい | ご飯 | 337 | 16.2 | 10.6 | 1.9 | かぶとまつり |
| 3 火 | | | | | | | | | 憲法記念日 |
| 4 水 | | | | | | | | | |
| 5 木 | | | | | | | | | 子どもの日 |
| 6 金 | 焼きそば ウインナー 牛乳 パナナ | 野菜生活 お好み焼き | 麦茶 玉子ポーロ | 焼きそば | 463 | 16.3 | 21.3 | 1.5 | |
| 7 土 | エッグパン チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ | ゼリー せんべい | 麦茶 ビスケット | エッグパン | 577 | 18.3 | 22.8 | 2.4 | |
| 8 日 | | | | | | | | | |
| 9 月 | マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ | ヨーグルト 小魚 | リンゴジュース せんべい | ご飯 | 370 | 16.4 | 15 | 1 | |
| 10 火 | チキンカツ 温野菜 すまし汁 パナナ | スポロン せんべい | 麦茶 ビスケット | ご飯 | 391 | 18.7 | 13.5 | 1.8 | |
| 11 水 | 焼き魚(鮭) アスパラサラダ 豆麩汁 オレンジ | 牛乳 よもぎ団子 | パナナ | ご飯 | 366 | 18.3 | 11.2 | 0.8 | よもぎ団子 パーティー |
| 12 木 | ひじきの寄せ煮 野菜入り卵焼き えのき汁 グレープフルーツ | ジョア ビスコ | プリン | ご飯 | 425 | 21.6 | 14.6 | 2 | |
| 13 金 | 鶏のから揚げ 青菜和え 春きゃべつ汁 メロン たけのこご飯 | 誕生ケーキ 麦茶 アイス | | たけのこご飯 | 516 | 17.7 | 28.6 | 1.3 | 誕生会 |
| 14 土 | ピーナツサンド ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ | ヤクルト せんべい | 麦茶 ビスコ | ピーナツサン ド | 548 | 19.4 | 18.8 | 1.9 | |
| 15 日 | | | | | | | | | |
| 16 月 | 鶏肉のさっぱり煮 ナムル 春雨スープ グレープフルーツ | 飲むヨーグルト あたりめ | 果実ジュース せんべい | ご飯 | 322 | 20.5 | 13.4 | 1.3 | |
| 17 火 | ミートローフ マッシュサラダ すまし汁 オレンジ | ジョア チーズ クラッカー | 麦茶 麩菓子 | ご飯 | 482 | 25.4 | 18.9 | 2.2 | |
| 18 水 | さわらのチーズフライ 青菜のごま和え 大根汁 キウイ | 牛乳 おやつパン | パナナ | ご飯 | 426 | 20 | 20.4 | 1.5 | 花壇作り |
| 19 木 | 切干し大根の含め煮 スランブルエッ グ なめこ汁 パナナ | 牛乳 せんべい | ヨーグルト | ご飯 | 319 | 14 | 12.2 | 1.2 | |
| 20 金 | 和風スパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ | 野菜生活 ビスコ | ヨーク せんべい | 和風スパゲッ ティ | 513 | 19.2 | 18.6 | 1.1 | |
| 21 土 | | | | | | | | | |
| 22 日 | | | | | | | | | |
| 23 月 | ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 パナナ | ヨーグルト 昆布 | ぶどうジュース せんべい | ご飯 | 358 | 11.8 | 14.5 | 2.1 | |
| 24 火 | ポテトコロッケ キャベツ和え わかめ汁 オレンジ | リンゴジュース せんべい | パナナ | ご飯 | 335 | 11.3 | 9.5 | 1.8 | |
| 25 水 | 赤魚の煮付け かぼちゃサラダ すまし汁 グレープフルーツ | 牛乳 おやつパン | 麦茶 玉子ポーロ | ご飯 | 401 | 20 | 18.5 | 1.8 | |
| 26 木 | 五目納豆 さつま芋の甘煮 大根汁 オレンジ | 牛乳 ビスケット | ヨーク せんべい | ご飯 | 375 | 14.5 | 15.2 | 1.5 | |
| 27 金 | 鶏南蛮 揚げ出し豆腐 牛乳 キウイ | ジョア おにぎり | ゼリー | 鶏南蛮 | 664 | 31.1 | 17.3 | 4 | |
| 28 土 | チョコサンド 春雨ソテー 牛乳 グレープフルーツ | パナナ | 麦茶 ビスケット | チョコサンド | 504 | 15.7 | 15.3 | 2.1 | |
| 29 日 | | | | | | | | | |
| 30 月 | まさご揚げ 土佐和え むらくも汁 オレンジ | ヨーグルト 小魚 | スポロン せんべい | ご飯 | 310 | 16.4 | 13.3 | 1.8 | |
| 31 火 | 焼肉 ビーフソテー とろりんスープ グレープフルーツ | ヤクルト せんべい | 牛乳プリン | ご飯 | 342 | 15.1 | 14.5 | 2 | |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園