



こんげつの よてい こんだてひょう

平成25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(水)	松風焼き 青菜和え いちご ほうじ茶	手作りヨーグルト 食べる小魚 おみやげ(柏餅)	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁	兜行列	281	19.7	7.3	1.5
2(木)	肉じゃが煮 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ももゼリー	ご飯 きゃべつ汁		323	12.5	11.1	1.1
3(金)	憲法記念日								
4(土)	みどりの日								
5(日)	こどもの日								
6(月)	振替休日								
7(火)	ハムカツ ポイル野菜 いちご ほうじ茶	フルーツサンド 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁			372	14.9	16.6
8(水)	焼き魚 コールスローサラダ 金時煮豆 パナナ ほうじ茶	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 小松菜汁		336	15.9	12.2	1.1
9(木)	筑前煮 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 きゃべつ汁		294	13.4	12.6	0.9
10(金)	和風スパゲティレバーのケッチャップ煮 牛乳 いちご	お好み焼き ジョア(プレーン)	バナナ	ご飯 牛乳		414	20.7	12.7	1.1
11(土)	サンドイッチ 豆乳 乾ブルー オレンジ	せんべい スポロン	牛乳プリン	サンドイッチ パナナ豆乳		548	13.5	14.9	1.4
12(日)					*				
13(月)	ワンタンスープ 照り焼きチキン パナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	動物ビスケット 牛乳	ご飯 きゃべつソテー		321	20.7	11.3	1.9
14(火)	たらの磯辺揚げ 土佐和え グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		296	14.9	12.2	1.0
15(水)	焼き肉 ビーフンソテー オレンジ ほうじ茶	せんべい ミルミル	ビスコ 牛乳	ご飯 かき玉汁		331	15.4	11.7	1.2
16(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 グレープフルーツ ほうじ茶	クラッカー チーズ 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 若布汁		393	16.9	16.3	1.5
17(金)	お誕生会 ☆竹の子ご飯 手羽唐揚げ 中華サラダ すまし汁 いちご ヤクルト☆	アイスクリーム	せんべい 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	535	16.6	21.3	1.3
18(土)	甘バターサンド 春雨とレタスのソテー 牛乳 オレンジ	りんごゼリー せんべい	バナナ	甘バターサンド 牛乳		499	14.8	14.2	1.4
19(日)									
20(月)	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 パナナ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 スポロン	ご飯 牛乳		327	14.9	11.5	1.9
21(火)	サバの味噌煮 ポテトサラダ オレンジ ほうじ茶	ピザトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁		439	20.6	24.8	2.2
22(水)	ミートボール 温野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ヤクルト 400	Feウエハース 牛乳	ご飯 ニラ汁		359	14.6	11.4	1.6
23(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ パナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 きゃべつ汁		318	11.0	15.2	1.2
24(金)	チャンポンうどん 笹かまスパイス揚げ 牛乳 オレンジ	よもぎ団子 野菜生活	バナナ	チャンポンうどん 牛乳		386	13.8	12.2	2.0
25(土)	春の合同遠足								
26(日)									
27(月)	春キャベツシチュー 竹輪と凍豆腐の含め煮 パナナ	手作りヨーグルト 食べる小魚	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 青菜和え		342	17.6	9.7	2.6
28(火)	かつおのゴマ揚げ 三色和え オレンジ ほうじ茶	手作りマドレーヌ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 かき玉汁		308	17.2	14.3	0.9
29(水)	タンダーチキン マセドアンサラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(揚げパン) 牛乳	Feウエハース スポロン	ご飯 絹さや汁	*	433	17.5	22.8	1.1
30(木)	じゃが芋入り酢豚 花卵 オレンジ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		309	12.2	12.1	1.2
31(金)	肉みそうどん キャベツソテー 牛乳 キウイ	チーズおにぎり ジョア(いちご)	バナナ	ご飯 牛乳		419	14.7	8.8	2.2



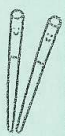
【今月の食育目標】

正しい食習慣を
身につけよう!



～幼児期の食習慣は一生もの～

生活のリズムを習慣づけるのは幼児期だといわれています。小学生になってから食習慣を変えるのは難しいもの。今のうちから、朝ごはんの習慣や食事のマナーを身につけたいですね。



*材料の都合により献立を変更する場合があります。