



# 5月献立予定表



清原保育園 幼児

日	曜日	乳児のみ9:30おやつ	昼 食						3:00おやつ		
			乳児栄養価			幼児栄養価					
			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質		脂質	塩分
1	火	ムース	ふりかけごはん 魚の塩焼き 厚揚げ煮 おひたし わかめのみそ汁 パナナ						フライドポテト		
			469	22.3	13.6	1.9	577	27.7	17.3	2.3	
2	水	おせんべい お茶	ごはん スタミナ焼肉 茹でキャベツ 厚焼き玉子 こまつなのみそ汁 オレンジ						ホットケーキ		
			488	20.3	20	1.8	608	23.8	23	2	
3	木		憲法記念日								
4	金		みどりの日								
5	土		こどもの日								
7	月	ムース	ごはん 煮込みハンバーグ フライドポテト スパサラ コンソメスープ GFルビー						ワッフル		
			470	21.6	12.3	2.5	588	22.7	17.7	3.3	
8	火	コーンフレーク	ごはん 魚の味噌煮 ゆかりあえ 筑前煮 ほうれんそうのすまし汁 パイン						バナナケーキ		
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
9	水	ビスケット お茶	カレーライス グリーンサラダ トマト ゆで卵 コンソメスープ オレンジ						ヨーグルト お菓子		
			500	17.9	20.3	3	610	22.3	23	3.4	
10	木	おせんべい お茶	ごはん つくね焼き にんじんきんぴら おかかあえ 油揚げのみそ汁 GF						たいやき		
			457	17.8	10.9	1.5	550	23.9	12.5	1.8	
11	金	ヨーグルト	ごはん かに玉 チャプチェ シューマイ 中華スープ GFルビー						ゼリーボンチ		
			466	15.3	10.1	2.5	556	16.7	11.4	3.3	
12	土		おまかせメニュー								
14	月	ヨーグルト	わかめごはん 魚のフライ いそあえ がんも煮 とつふのみそ汁 GFルビー						星ポテト		
			477	15.4	18.2	2.1	580	18.3	20	2.7	
15	火	おせんべい お茶	ごはん 鶏のネギ塩焼き ひじき煮 ごまあえ 小松菜のみそ汁 パナナ						ジャムパン		
			500	14.2	16.3	2.3	591	18.9	18.1	3	
16	水	ムース	ふりかけごはん はんぺんチーズフライ シューマイ コールスローサラダ コーンスープ GF						フルーツボンチ		
			480	22.1	15.9	2.3	599	24	19.3	3.1	
17	木	ビスケット お茶	ごはん 煮込みハンバーグ ツナ入りマッシュポテト 生野菜サラダ コンソメスープ オレンジ						ゼリー おかし		
			510	23.5	13.2	2.1	602	25.2	15.9	2.6	
18	金	ウエハース	焼きそば パン ミニメンチ 茹で野菜 中華スープ GFルビー 牛乳						まぜごはん		
			503	24.3	13.1	2.3	613	28.2	15.7	3	
19	土		おまかせメニュー								
21	月	コーンフレーク	パン ミートスパゲティ オムレツ 生野菜サラダ コンソメスープ オレンジ						おにぎり		
			501	20.5	15.6	3.1	587	21.6	16.3	3.9	
22	火	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 はるまき 春雨サラダ 中華スープ GF						フルーツヨーグルト		
			465	17.3	15.9	2.4	558	20.9	15.9	3.3	
23	水	フルーツ	ごはん からあげ 酢の物 五目煮 たまねぎのみそ汁 GFルビー						クレープ		
			502	22.2	14.1	2.1	587	25.3	17.6	2.9	
24	木	おせんべい	ごはん 魚のマヨ焼き いそあえ 大根きんぴら もやしのみそ汁 オレンジ						プリン おかし		
			503	22.1	13.2	1.7	600	25.8	17.5	2.2	
25	金	ムース	ごはん ミートボール酢豚 はるさめサラダ 餃子 中華スープ パナナ						ココアケーキ		
			486	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
26	土		おまかせメニュー								
28	月	フルーツ	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 おひたし きゃべつの味噌汁 パイン						原宿ドック		
			490	18.5	16.5	1.5	612	20.3	19.6	1.8	
29	火	ヨーグルト	ごはん 魚のフライ コーンサラダ 切干大根のごまあえ 豆腐のみそ汁 GFルビー						おふらすく		
			463	25.1	15.8	1.3	592	28.6	19.7	1.9	
30	水	ビスケット お茶	ごはん 麻婆はるさめ ナムル シューマイ 中華スープ GF						杏仁フルーツ		
			506	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
31	木	おせんべい	ごはん とりのネギみそ焼き にんじんきんぴら おひたし おふのすまし汁 パナナ						コーンフレーク		
			513	18.6	22.1	2	601	19.5	23.3	2.2	

※材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。月、水、金曜日は牛乳になり

平成30年