



5月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	即位の日				
2	木					
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
5	日	子どもの日				
6	月	振替休日				
7	火	なんちゃってオムライス、からあげ、ポテトサラダ、コーンスープ、オレンジ	麦茶、フルーツサンド	611	18.4	25
8	水	ふりかけごはん、信田巻き煮、ブロッコリーの塩昆布和え、トマト、竹輪の清汁、ゼリー	牛乳、レーズンクッキー	603	22.8	15.1
9	木	ワカメラーメン、チキンの塩麹焼き、大根サラダ、トマト、乳酸菌飲料	麦茶、おにぎり・田作り	627	31.2	12.1
10	金	ロールパン、ししゃもフライ、コールスローサラダ、さつま芋の甘煮、コンソメスープ、バナナ	牛乳、きな粉マカロニ	563	19.2	18.1
11	土	タコライス風ごはん、マセドアンサラダ、もやしスープ、グレープフルーツ	麦茶、フルーツゼリー、菓子	555	17	16.4
12	日					
13	月	ひじきごはん、竹輪の磯辺揚げ、マカロニサラダ、キャベツの和え物、かき玉汁、オレンジ	麦茶、きなこ入り蒸しパン	600	21.2	16.1
14	火	ごはん、鯖の照り焼き、ほうれんそうの白和え、卵とウィンナーの炒め物、ごぼう汁、イチゴ	牛乳、手作りおこし	581	25.1	20.4
15	水	人参パン、真珠蒸し、ブロッコリーの和え物、トマト、ミネストローネ、オレンジ	麦茶、わらび餅	605	20.9	19.8
16	木	ごはん(佃煮のり添え)、鰹の竜田揚げ、アスパラサラダ、人参の甘煮、たまねぎの味噌汁、ゼリー	牛乳、スイートポテト	603	26.1	12.5
17	金	筍入りあんかけ焼きそば、ししゃも焼き、金時豆煮、トマト、野菜スープ、ヨーグルト	玄米茶、のり巻き	618	25.1	15.4
18	土	二色ごはん、洋風肉じゃが、茹でブロッコリー、豆腐の清汁、バナナ	麦茶、ブルーベリーパン	585	27.4	12.9
19	日					
20	月	ロールパン、ポークチャップ・野菜添え、変わりポテトサラダ、中華スープ、バナナ	麦茶、ポップコーン	585	17.5	30.3
21	火	ごはん、あじの塩焼き、切干大根煮、ブロッコリーの胡麻和え、豆腐の味噌汁、オレンジ	牛乳、照り焼きピザ	553	28.4	18.2
22	水	麻婆丼、鶏肉のバンバンジーサラダ、中華たまごスープ、杏仁ゼリー	麦茶、かぼちゃドック	632	21	19.6
23	木	ちゃんぽんうどん、鶏手羽ハーフ煮、わかめの酢の物、スティックきゅうり、バナナ	麦茶、おにぎり、チーズ	567	26.8	20.2
24	金	誕生日会(カツカレーライス、さきいかサラダ、茹でブロッコリー、コーンスープ、ブドウゼリー)	麦茶、フルーツポンチ、菓子	584	14.5	14.2
25	土	すき焼き丼、マカロニサラダ、トマト、わかめスープ、イチゴ	麦茶、ジャムトースト	613	17.8	19.8
26	日					
27	月	ゆかりごはん、白身魚フライ、金平ごぼう、大根サラダ、なめこの味噌汁、オレンジ	麦茶、プリン、ウエハス	586	25.4	19.5
28	火	ミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、じゃこサラダ、茹でブロッコリー、人参スープ、ヨーグルト	麦茶、ごまパン	614	23.8	22.1
29	水	プチフランスパン、ハンバーグ、小松菜ソテー、中華サラダ、クリームシチュー、バナナ	麦茶、炒飯	621	22.5	18.4
30	木	きつね寿司、鯖の西京焼き、大豆の昆布煮、華風きゅうり、ちくわ入り清汁、オレンジ	麦茶、新じゃがの揚げ煮	585	25.6	19.5
31	金	レンコン入りカレーライス、シュリンプサラダ、茹でアスパラ、筍入りスープ、イチゴ	麦茶、お焼き	608	18.2	13.6

今月の平均 3~5歳児 エネルギー595kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.2g 塩分 2.4g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

