



5月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	わかめごはん、から揚げ、ポテトサラダ、厚揚げと人参の煮物、麩入り味噌汁、バナナ	麦茶、カステラ	572	20.2	19
2	土	焼肉あんかけごはん、温野菜サラダ、わかめのみそ汁、グレープフルーツ	麦茶、ジャムパン	586	15.4	16.9
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	鶏牛蒡うどん、チキンの照り焼き、しらす入りわかめの酢の物、コロコロさつま芋煮、バナナ	麦茶、チーズトースト	559	25.8	17.9
8	金	鮭ごはん、ハンバーグ、人参とアスパラ炒め、ポテトサラダ、そうめん汁、オレンジ	麦茶、ポップコーン	589	23.3	19.6
9	土	二色ごはん、肉じゃが、ウィンナー炒め、竹輪入り清汁、オレンジ	麦茶、豆乳蒸しパン	639	22.4	23.9
10	日					
11	月	アスパラごはん、豚肉の生姜焼、マカロニサラダ、かぼちゃ煮、若竹汁、オレンジ	牛乳、フランスパンラスク	612	21.5	25.4
12	火	まつのきラーメン(味噌味)、花焼売、トマトサラダ、金時豆煮、バナナ	麦茶、ゼリー・おせんべい	595	25.4	10.4
13	水	春野菜入りドライカレー、卵の洋風焼き、カニカマ入り大根サラダ、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、かぼちゃドック	618	20.2	22.6
14	木	ゆかりごはん、鱈の西京焼き、切干大根煮、コロコロサラダ、キャベツの味噌汁、パイナップル	牛乳、きな粉マカロニ	568	26.2	15.7
15	金	ごはん、豚肉と筍の炒め物、竹輪の磯辺揚げ、人参の甘煮、豚汁、オレンジ	麦茶、牛乳寒天・ウェハース	582	20	17.3
16	土	豚丼、ツナサラダ、トマト、新玉ねぎの味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、パンカナッペ	630	23.3	22.6
17	日					
18	月	ごはん、鮭の塩焼き、炒り豆腐、さつま揚げと昆布煮、油揚げの味噌汁、バナナ	麦茶、雑穀入りクッキー	614	26.2	17.5
19	火	白パン、真珠蒸し、大根サラダ、ブロッコリーの胡麻和え、トマトスープ、オレンジ	麦茶、鮭おにぎり	566	24.3	17
20	水	わかめごはん、春巻き、シェルマカロニサラダ、トマト、牛蒡汁、バナナ	麦茶、フルーツプリン	558	18.2	19.3
21	木	麻婆スパゲティ、ジャーマンポテト、ごぼうサラダ、トマト、野菜スープ、オレンジ	牛乳、黒糖人参ケーキ	591	22.1	16.5
22	金	ふりかけごはん、鶏のからあげ、ひじきと厚揚げ煮、アスパラの胡麻和え、ふし麺汁、パイナップル	麦茶、ヨーグルト、ビスケット	542	26.7	13.5
23	土	肉うどん、ポテトサラダ、もろきゅう(味噌添え)、トマト、グレープフルーツ	麦茶、おにぎり、ミレー	533	23.9	16.3
24	日					
25	月	人参ごはん、ピーマン入り和風ミートローフ、シーザーサラダ、ほうれん草入りスープ、オレンジ	麦茶、手作りおこし	586	17.7	21.9
26	火	筍入り中華おこわ、エビチリ風炒め、中華サラダ、コーン中華スープ、イチゴ	麦茶、田作り、ふかしさつま芋	546	19.3	10.3
27	水	ロールパン、白身魚フライ、大豆と野菜のラタトゥイユ煮、茹でブロッコリー、じゃがいもスープ、メロン	麦茶、びっくりおやつ	562	25.4	17.2
28	木	誕生日会(誕生日ランチ)	麦茶、あげパン	-	-	-
29	金	野菜あんかけうどん、ししゃも焼き、蓮根サラダ、虎豆煮、ヨーグルト	麦茶、新じゃが揚げ煮	558	26.8	21.4
30	土	ごまごはん、チキンのオニオン炒め物、マカロニサラダ(カレー味)、トマト、たまねぎの味噌汁、バナナ	麦茶、フルーツゼリー	509	19.7	16.3
31	日					

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 577kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.0g 塩分 2.7g

★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。

