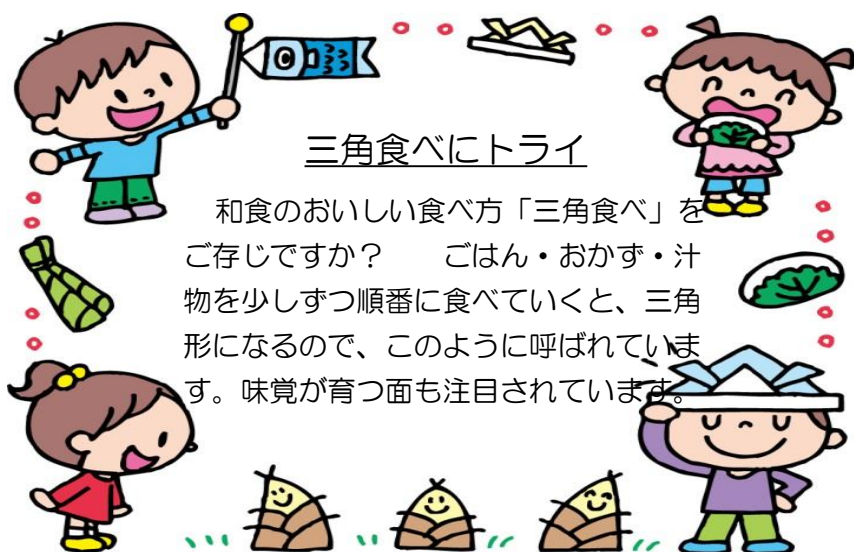


5月予定献立表 竹駒保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---|--|---|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 献立 | | がんもの含め煮 胡瓜と春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト | ハワイアンポークソテー ツナサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ | 憲法記念日  | みどりの日  | 子供の日  |
| 未満児 主食 | | ごはん | ごはん | | | |
| おやつ | | 蒸しパン 牛乳 | フルーツヨーグルト 煎餅 | | | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 献立 | 焼きししゃも 干草和え にらたま汁 バナナ | ピーマンの肉詰め もやしのナムル コンソメスープ いちご | にらとじゃこのオムレツ 小松菜と若布の和え物 きゃべつと油揚げの味噌汁 オレンジ | 鶏肉のマリネ コーンサラダ きのこのスープ ミニトマト | 海老と豆腐の ケチャップ和え きゃべつの甘酢和え じゃが芋と青菜の味噌汁 グレープフルーツ | 手作り弁当 牛乳  |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ひじきごはん | ごはん | |
| おやつ | 豆乳ババロア 煎餅 | バナナケーキ 牛乳 | 大学芋 牛乳 | ツナサンド 牛乳 | しょうゆ団子 牛乳 | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 献立 | タンドリーチキン ジャーマンポテト 卵スープ キウイフルーツ | 五目大豆 胡瓜もみ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ | 親子遠足  | 鮭とチーズの春巻き 三色サラダ 凍り豆腐の味噌汁 いちご | ささみピカタ いんげんのごま和え カレー汁 バナナ | 豚肉の柳川もどき 大徳寺和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | | ごはん | しらすごはん | ごはん |
| おやつ | フレンチトースト 牛乳 | ごまおこし 牛乳 | | 牛乳寒天 煎餅 | 白玉団子黒蜜かけ 牛乳 | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 献立 | 豚肉の味噌炒め じゃが芋サラダ はんぺんスープ オレンジ | 赤魚塩焼き 切干大根の和風サラダ 五目スープ ミニトマト | 豆腐のドライカレー 南瓜サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ | お誕生会 五目ぶかし トンカツ 利休和え 竹の子スープ いちご 五目ぶかし | ひじき卵 大豆サラダ 大根汁 ミニトマト | とりごま煮 味噌ドレッシングサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | 人参ケーキ 牛乳 | まんじゅう 牛乳 | ボンデーナッツ 牛乳 | ケーキ 牛乳 | ヨーグルトゼリー 煎餅 | |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 献立 | 八宝菜 胡瓜の酢味噌和え 花麩の清汁 グレープフルーツ | 卵グラタン 若布サラダ 南瓜の味噌汁 いちご | ピーマンギョーザ 中華風サラダ じゃが芋ときゃべつの味噌汁 ミニトマト | 鯖の味噌煮 七福ナムル 若布スープ オレンジ |  | |
| 未満児 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごまごはん | | |
| おやつ | パイんきんとん 牛乳 | がんづき 牛乳 | 杏仁豆腐 煎餅 | ジャムサンド 牛乳 | | |

三角食べにトライ

和食のおいしい食べ方「三角食べ」をご存じですか？ ごはん・おかず・汁物を少しずつ順番に食べていくと、三角形になるので、このように呼ばれています。味覚が育つ面も注目されています。



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標 (以上児)

- エネルギー・・・393kcal
- たんぱく質・・・17.1g
- 脂質・・・16.0g

栄養給与目標 (未満児)

- エネルギー・・・510kcal
- たんぱく質・・・18.6g
- 脂質・・・16.1g

