

5月予定献立表 米崎保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	ミートローフ 若布サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	憲法記念日 	みどりの日 	子供の日 	がんもの含め煮 青菜としめじの浸し もやしの味噌汁 オレンジ	焼きビーフン さつまいものひじき煮 牛乳 バナナ
未満児 主食	ごはん				ごはん	焼きビーフン 青菜の味噌汁
おやつ	フルーツヨーグルト サブレ				レアチーズ 煎餅	
	9	10	11	12	13	14
献立	焼きししゃも 生揚げの煮物 味噌けんちん汁 バナナ	八宝菜 胡瓜と春雨 の和え物 きのこスープ オレンジ	卵グラタン 豚肉とピーマン の炒め物 若布コーンスープ ミニトマト	炒り鶏 キャベツの ごま豆腐和え しめたま汁 いちご	豆腐団子の ケチャップかけ 三色ソテー 春雨スープ キウイ	手作り弁当 牛乳 
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	白玉黒蜜かけ 牛乳	甘食 牛乳	オレンジゼリー 煎餅	揚げパン 牛乳	バナナカスタード 麦茶	
	16	17	18	19	20	21
献立	鶏味噌焼き 切り干し大根炒り煮 お芋の団子汁 バナナ	高野豆腐の卵とし 小松菜のごま和え 茄子の味噌汁 オレンジ	魚のホイル焼き 大根サラダ 五目スープ グレープフルーツ	お誕生会 五目ぶかし ヒレカツ ブロッコリーの和え物 若竹スープ いちご	ピーマンギョーザ 拌三糸 きのこ里芋 のスープ ミニトマト	五目納豆 キャベツの甘酢和え 牛乳 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	五目ぶかし	ごはん	ごはん 豆腐の味噌汁
おやつ	人参ゼリー ビスケット	かまもち 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ケーキ 牛乳	がんづき 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
献立	ハワイアン ポークソテー スパゲッテーサラダ カレー汁 キウイ	小魚と大豆 の炒り煮 利休和え 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	ひじき卵 ほうれん草と コーンのサラダ 大根汁 グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き りんごサラダ 吉野汁 ミニトマト	豆腐とホタテ の炒め物 さつまいもサラダ ラーメン入りかきたま汁 いちご	親子遠足 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	豆腐のごま団子 牛乳	プチパン 牛乳	なべ焼き 牛乳	豆乳ババロア 煎餅	ツナサンド 牛乳	
	30	31				
献立	つくね焼き カリフラワーサラダ キャベツと油揚げ の味噌汁 グレープフルーツ	ちくわの二色揚げ 深山和え 若布の味噌汁 いちご				
未満児 主食	ごはん	ごはん				
おやつ	大学いも 牛乳	バナナケーキ 牛乳				

朝ごはん

3食のうち欠乏しやすいのが朝ごはんです。夜更かしをして朝起きられない、寝る前に夜食をとっていることなどが朝ごはんぬきの原因にあげられています。早寝、早起きを心がけましょう。



遠足のおやつは保育園からも用意します

5月の予定栄養量

未満児・・・535キロカロリー
たんぱく質・・・18.6g
脂肪・・・17.9g

以上児・・・420キロカロリー
たんぱく質・・・17.5g
脂肪・・・17.9g

