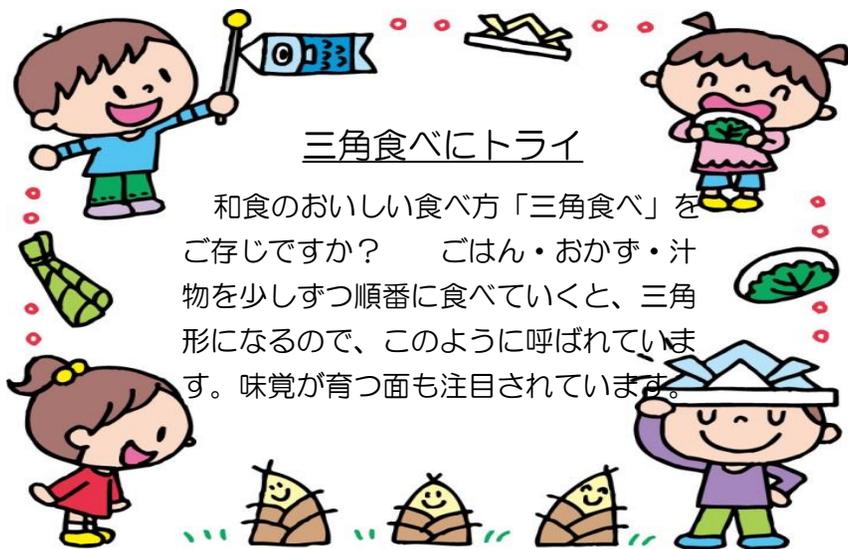


5月予定献立表 竹駒保育園

	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

