






5月の予定献立表

朝食を食べて、元気に過ごそう...

朝食を食べてこない子は、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友だちとけんかになる原因の一つになってしまいます。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(玉葱・油揚げ)	
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木	みかん缶	ごはん	鶏肉の味噌焼き、小松菜と人参のおかか和え、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト	
7	金	ぶどうとりんごJ	ごはん	めかじきの照り焼き、ナムルほうれん草、トマトと玉子のスープ、チーズ	
8	土	ふがし	わかめご飯	牛乳、コールスロー、けんちん汁	
9	日				
10	月	ビスケット	ごはん	肉入り金平ごぼう、小松菜のおかか和え、すまし汁(豆腐・みつば)、柑橘果物	
11	火	ハイハイ	ごはん	ポークカレー(豆)、キャベツとわかめのサラダ、トマト	
12	水	みかん缶	ごはん	焼き鮭(正油風味)、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(もやし・油揚げ)、トマト	
13	木	ふがし	焼きそば	かぼちゃサラダ、わかめスープ、ヤクルト	
14	金	みかん缶	ごはん	肉団子の甘辛煮、キャベツときゅうりの塩もみ、中華風ニラ玉汁、柑橘果物	
15	土	ふがし	そばろご飯	牛乳、キャベツおかか和え、みそ汁(なめこ・豆腐)	
16	日				
17	月	ビスケット	ごはん	コーンクリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、ハンサンスー、柑橘果物	
18	火	ふがし	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、おかかブロッコリー、けんちん汁、トマト	
19	水	ふがし	スパゲッティ	ナポリタン、小松菜と人参のおかか和え、コーンスープ、ヤクルト	
20	木	ハイハイ	ごはん	ししゃも焼き、肉入り野菜炒め、みそ汁(大根・生揚げ)	
21	金	ふがし	たけのこご飯	ポイルウインナー、キャベツとわかめのサラダ、すまし汁(ふ・みつば)、すいか	
22	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(もやし・油揚げ)	
23	日				
24	月	みかん缶	ごはん	麻婆豆腐、春雨ときゅうりの酢の物、トマトと玉子のスープ	
25	火	ビスケット	ごはん	鶏肉のから揚げ、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、きゅうりピクルス	
26	水	ハイハイ	ごはん	ポークジンジャー、小松菜と人参のおかか和え、中華風ニラ玉汁、柑橘果物	
27	木	ビスケット	ごはん	青菜のチャンプル豆腐、きゅうりとツナの和え物、すまし汁(ふ・えのき)、トマト	
28	金	ふがし	ごはん	スペイン風オムレツ、コールスロー、みそ汁(豆腐・わかめ)、柑橘果物	
29	土	ふがし	和風スパ	牛乳、おかかブロッコリー、トマト	
30	日				
31	月	ハイハイ	ごはん	ハンバーグステーキ、おかかブロッコリー、みそ汁(なめこ・豆腐)、人参グラッセ	

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	544 kcal	たんぱく質 21.9g	脂質 16.2g	カルシウム 214mg
3歳未満児	エネルギー	464 kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 13.5g	カルシウム 186mg

