

2020年5月分 献立表

あおいこども園

日付	曜日	10時おやつ	乳児主食	昼 食	3時おやつ
1	金	麦茶 せんべい	ごはん	バーベキューチキン ポテトサラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁	麦茶 アバカス(ビスケット) (未満児) かしわ餅 (以上児)
2	土	麦茶 クッキー	やきそば	焼きそば きゅうりともやしとちくわの和え物 パナナ	麦茶 せんべい
3	日			憲法記念日	
4	月			みどりの日	
5	火			こどもの日	
6	水			こどもの日振替休日	
7	木	麦茶 せんべい	ごはん	ポークカレー 花野菜サラダ チーズ	牛乳 揚げパン
8	金	麦茶 クッキー	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 バームクーヘン
9	土	麦茶 ビスケット	パン	パン 牛乳	麦茶 せんべい
10	日				
11	月	牛乳 クラッカー	ごはん	みそだれ焼肉 春雨サラダ 豆腐とたまねぎとわかめのすまし汁	麦茶 青のりポテト
12	火	野菜ジュース せんべい	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 栄養きんぴら 厚揚げとたまねぎと小松菜のみそ汁	麦茶 ピザトースト
13	水	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ パナナ	牛乳 ホットケーキ
14	木	ヨーグルト	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草とにんじんのごま和え 豚汁	牛乳 マカロニあべかわ風
15	金	麦茶 パナナ	ごはん	酢豚 キャベツのサラダ オレンジ	豆乳 チーズ ビスケット
16	土	麦茶 クッキー	うどん	肉うどん キャベツときゅうりのツナサラダ パナナ	麦茶 せんべい
17	日				
18	月	麦茶 クラッカー	ごはん	筑前煮 納豆 小松菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 麩のラスク
19	火	牛乳 せんべい	ごはん	ささ身チーズフライ ブロッコリーサラダ ジャーマンスープ	麦茶 ケーキ (未満児のみ) ヨーグルト (以上児のみ)
20	水	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー パナナ	麦茶 ヨーグルト (未満児のみ) ケーキ (以上児のみ)
21	木	麦茶 チーズ	ごはん	鶏肉の照り焼き 大根ツナサラダごまドレ グレープフルーツ	麦茶 たぬきうどん
22	金	牛乳 クッキー	パン	クリームシチュー ひじきとほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 原宿ドック
23	土	麦茶 ビスケット	パン	パン 牛乳	麦茶 せんべい
24	日				
25	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ グレープフルーツ	牛乳 プリン
26	火	麦茶 せんべい	ごはん	白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ いら玉汁	麦茶 炊き込みご飯
27	水	ヨーグルト	ごはん	親子煮 青菜ののり和え パナナ	麦茶 焼きそば (未満児) 焼きそばパン
28	木	麦茶 パナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え オレンジ	豆乳 シュガーパン
29	金	野菜ジュース せんべい	ごはん	はんぺんフライ コーンサラダ 小松菜と油揚げとたまねぎのみそ汁	牛乳 せんべい
30	土	麦茶 クッキー	パン	パン 牛乳	麦茶 せんべい
31	日				

未満児 平均栄養価 エネルギー 479kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.0g 塩分 1.4g

以上児 平均栄養価 エネルギー 342kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.7g 塩分 1.6g

(以上児の持参の主食分は栄養価に含みません)

【 旬の野菜 きぬさや 】