

のしろこども園

2024年5月の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前					1	牛乳	2	アシドミルク	3		4	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・29日は誕生会です。</li> <li>・★は手作りおやつです。</li> </ul>				ごはん ハンバーグ ブロッコリーの ごま酢和え 大根スープ		ごはん 江戸っ子煮 小松菜のツナ和え		憲法記念日		みどりの日	
午後					牛乳 ★かぶとはるまき		牛乳 せんべい					
午前	6		7	牛乳	8	アシドミルク	9	豆乳	10	やさいジュース	11	
昼食	振替休日		ごはん さばの味噌煮 糸きりわかめサラダ けんちん汁		ごはん かき揚げ ブロッコリーの サラダ なめこと鶏肉の みそ汁		ごはん 豆腐の中華煮 切り干しサラダ バナナ		カレーライス 海藻サラダ チーズ		みそラーメン ヨーグルト	
午後			ヨーグルト パイ		牛乳 ビスケット		牛乳 ★黒糖蒸しパン		牛乳 焼きドーナツ			
午前	13	牛乳	14	やさいジュース	15	牛乳	16	アシドミルク	17	牛乳	18	
昼食	ごはん 豚肉のソースマリネ マッシュポテト 卵とわかめのスープ		玄米入りごはん 魚の西京焼き ゆでそら豆 はるさめの ごま酢和え こまつなのみそ汁		ごはん 肉じゃが 切り干し大根の ごまマヨ和え あつやき卵		ごはん 鶏の竜田揚げ ちりじゃこサラダ 大根のみそ汁		食パン ミネストローネ スープ ひじきのマヨサラダ ウインナー		ごもくうどん ジョア	
午後	豆乳ココア せんべい		牛乳 ★マカロニきな粉		やさいジュース ★ココアプリン		牛乳 たい焼き		お茶 ★枝豆おにぎり			
午前	20	牛乳	21	アシドミルク	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	
昼食	ごはん とりすき煮 切り干し大根の 中華サラダ オレンジ		豆ごはん 松風焼き 梅ドレッシング和え 五目すまし汁		ごはん 魚の味噌焼 小松菜のごま和え そうめん汁		ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 和風サラダ		ごはん 鶏のから揚げ ごまだれ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		和風スパゲティ ヨーグルト	
午後	ゼリー せんべい		牛乳 ハウムクーヘン		牛乳 ★豆腐ドーナツ		やさいジュース ★ヨーグルト マフィン		いちご豆乳 せんべい			
午前	27	牛乳	28	豆乳	29	牛乳	30	アシドミルク	31	やさいジュース		
昼食	ごはん ビーフシチュー わかめフレンチ 肉団子		ごはん 魚の南蛮漬け 粉ふき芋 キャベツのみそ汁		オムライス はるさめサラダ わかめのスープ オレンジ		ごはん 味噌ポトフ ブロッコリーの ツナサラダ バナナ		ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 小松菜と 豆腐のみそ汁			
午後	牛乳 ★よもぎ入り ホットケーキ		牛乳 ★ジャムサンド		牛乳 カステラ		牛乳 ★ココア蒸しパン		牛乳 ビスケット			

今月の平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
平均値(3歳以上児)	564kcal	22.0g	17.5g	250mg	1.9g
平均値(3歳未満児)	455kcal	18.3g	14.9g	268mg	1.6g