

5がつのこんだてひょう

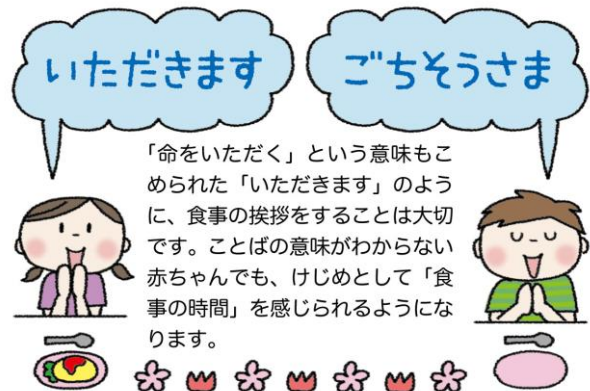
みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
17	火木	きつねうどん ツナと海藻のサラダ グレープフルーツ	チーズおかかおにぎり 麦茶	うどん・油あげ・豚肉・長ネギ・小松菜 海藻・レタス・きゅうり・コーン缶・人参 グレープフルーツ・精白米・かつお節・チーズ
21	水	豆カレー ヨーグルト BLTサラダ キャベツのスープ	フルーツコーンフレーク 豆乳	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・エリンギ ピーマン・レタス・きゅうり・トマト・ベーコン キャベツ・ヨーグルト・フルーツ缶・コーンフレーク
22	7月	ロールパン ゼリー 鶏肉のマスタード焼き アスパラサラダ わかめスープ	じゃこチャーハン 麦茶	ロールパン・鶏もも肉・ヨーグルト・アスパラ レタス・コーン缶・人参・きゅうり・わかめ 小葱・もやし・ゼリー・精白米・しらす
23	8月	ごはん カジキの酢豚風 もやしのナムル えのきの味噌汁 メロン	ポパイマフィン 豆乳	精白米・カジキ・玉ねぎ・人参・れんこん ピーマン・しいたけ・もやし・きゅうり ごま・えのき・長ネギ・ほうれん草
24	9月	春キャベツのスパゲティ 温野菜のサラダ 大根スープ バナナ	ごまちんすこう 豆乳	スパゲティ・キャベツ・ベーコン・玉ねぎ 人参・じゃが芋・ブロッコリー・卵・コーン缶 大根・小葱・えのき・バナナ・小麦粉・ラード
25	10月	ビビンバ パリパリサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	アメリカンドック 豆乳	精白米・豚挽肉・ほうれん草・人参・もやし ごま・レタス・きゅうり・コーン缶・れんこん 里芋・なめこ・オレンジ・ウインナー
26	11月	ごはん 鮭の塩麴焼き 青菜のごま和え グレープフルーツ 切干大根の味噌汁	オレンジゼリー クラッカー・麦茶	精白米・生鮭・塩麴・ほうれん草・人参 もやし・ごま・切干大根・えのき オレンジジュース・ゼラチン・クラッカー
27	12月	焼きそば ゼリー かぶときゅうりの甘酢和え さつま芋の味噌汁	コーン蒸しパン 豆乳	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・きゅうり・かぶ わかめ・さつま芋・油揚げ・ゼリー
28	14月	ロールパン ヨーグルト 豆腐ハンバーグ オレンジサラダ 青梗菜のスープ	野菜のクッパ 麦茶	ロールパン・豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参 レタス・みかん缶・青梗菜・えのき・長ネギ ヨーグルト・精白米・小葱・キャベツ
29	15月	ごはん オレンジ 魚の西京焼き 肉じゃが もやしとしめじのスープ	パリパリピザ 豆乳	精白米・カレイ・豚肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・白滝・いんげん・もやし・しめじ オレンジ・ベーコン・餃子の皮・チーズ
30	18月	わかめおにぎり ゼリー こいのぼり春巻き 湯で野菜・ミニトマト 野菜スープ	あんこ巻き ほうじ茶	精白米・わかめ・春巻きの皮・むき海老 はんぺん・きゅうり・人参・じゃが芋 アスパラ・セロリ・えのき・バナナ
31	19月	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのおかか和え じゃが芋の味噌汁 メロン	つつるうどん 麦茶	精白米・鶏もも肉・キャベツ・人参 もやし・きゅうり・かつお節・しめじ じゃが芋・メロン・ひやむぎ・豚肉
19	土	豚丼 オレンジ ウインナーポテト 千切り野菜スープ	おふラスク 豆乳	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう ウインナー・じゃが芋・キャベツ・大根 オレンジ・おふ・マーガリン

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります

※今月のお誕生会は30日です。おたのしみに！

※保育園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳成分は入っていません。



今月の栄養価

エネルギー	580kcal	たんぱく質	18.6 g
脂質	17.5g	塩分	2.0g