

# 5がつだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
水	1 31	ごはん 鶏肉のオイマヨ焼き 春雨サラダ もやしのスープ オレンジ	フワフワドーナツ 豆乳	精白米 鶏肉 春雨 もやし 人参 胡瓜 ドライイースト
木	2	わかめごはん 鯉のぼり春巻き ゼリー グリーンサラダ 豆腐とネギのすまし汁	マカロニきな粉 麦茶	精白米 春巻きの皮 椎茸 人参 豚 肉 もやし 春雨 豆腐 ネギ マカロ ニ きな粉 黒蜜 わかめ
火 木	7 23	春キャベツとホタテのスパゲティー レタスとトマトのサラダ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	わんぱくごはん 麦茶	春キャベツ ホタテシーグレイズ レタス トマト 豆腐 わかめ ウイナー ごま 精白米 パスタ
水	8 20	ごはん オレンジ トマトサラダ 8日・豚肉とはんぺんのガリバタ焼き 20日・回鍋肉 なめこ汁	グレーズドパウンドケーキ 豆乳	精白米 トマトレタス胡瓜 豚肉 はんぺん キャベツ ビーマン ミックス粉 粉砂糖
木 金	9 24	9日・天むす(えび・ちくわ) 24日・天井 わかめの酢の物 豚汁 りんごゼリー	チーズ蒸しパン 豆乳	精白米 海老 ちくわ ささみ しそ なす さつまいも こんにゃく ごぼう 人参 油揚げ 里芋 大根 わかめ 胡瓜
金 火	10 21	ごはん かじきのガーリックパン粉焼き チャプチェ 崩し豆腐のスープ パナナ	手作りゼリー 麦茶	制白米かじき 春雨 豆腐 人参 えのき ひき肉 ネギ もやし フルーツ缶
月	13 27	チキンカレー グリーンサラダ 小松菜とえのきのスープ ヨーグルト	さつまいも蒸しパン 豆乳	ウイナー 精白米 鶏肉 レタス 胡瓜 小松菜 えのき さつまいも ミックス粉 人参 じゃが芋
火	14 28	14日・ジャージャー麺 野菜スープ 28日・冷やし中華 白身魚のヤンニョムフライ ゼリー	太巻き 麦茶	中華麺 ひき肉 ネギ 胡瓜 モヤシ トマト カレイ 精白米 切干大根
水	15	ごはん 鶏の胡麻照り焼き オレンジ もやしのナムル じゃがいもの味噌汁	アップルパイ 豆乳	精白米 鶏肉 もやし じゃが芋 ネギ パイシート りんご
木	16	中華丼 焼売(ほたて) わかめスープ パナナ	リッツクリームチーズ添え 豆乳	精白米 白菜 キャベツ 豚肉 人参 椎茸 わかめ 玉ねぎ リッツ クリームチーズ
水	22	チリコンカンドック 野菜クリームスープ メロン	鶏飯 麦茶	コッパン ひき肉水煮大豆 人参 鶏小間 じゃが芋 玉ねぎ 鶏ささみ 椎茸
金	17 31	パン チーズハンバーグ マセドアンサラダ ヨーグルト もやしのスープ	五目いなり 麦茶	パン ひき肉 玉ねぎ チーズ じゃが芋 胡瓜 人参 モヤシ 精白 米 蓮根 椎茸 胡麻 油揚げ
木	30	お誕生日献立	お楽しみに	
土	11 25	わかめうどん じゃがいもとツナののさっぱり和え	ラスク 豆乳	わかめ 干し麺 人参 じゃが芋 ツナ缶 胡瓜 レタス パン
土	18	唐揚げ丼 トマトとレタスのサラダ 青梗菜のスー プ ゼリー	豆乳 ラスク	精白米 鶏肉 トマト レタス 青梗菜 ネギ 胡瓜

今月の平均栄養価

エネルギー581kcalたんぱく質19.3g 脂質18.8g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウイナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

