5がつのこんだてひょう　　みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ	栄養価
月	1 15	クラッカー 豆乳	ごはん　チキン南蛮　ナムル えのきのスープ　バナナ	お好み焼き 麦茶	熱量542kcal 蛋白16.3g 脂質24.3g
火	2 16	動物ビスケット 麦茶	ごはん　かじきのパン粉焼き　パリパリサラダ もやしのスープ　清見オレンジ	フルーツパウンドケーキ 豆乳	熱量524kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
土	6 20	ビスケット 麦茶	味噌ラーメン じゃがいもとツナのさっぱり和え　ゼリー	ワッフル 麦茶	熱量544kcal 蛋白15.0g 脂質16.10g
月	8 22	クラッカー 豆乳	ごはん　ささみのホイル焼き　五目ひじき煮 大根のすまし汁　バナナ	くずもち寒天 麦茶	熱量468kcal 蛋白19.4g 脂質14.9g
火	9 23	ハイハイン 豆乳	ごはん　回鍋肉　春雨サラダ 青梗菜のスープ　グレープフルーツ	カルピスポンチ 麦茶	熱量519kcal 蛋白14.4g 脂質18.9g
水	10 24	ビスコ 麦茶	金平丼　アスパラサラダ じゃがいもの味噌汁　清見オレンジ	ロッククッキー 豆乳	熱量421kcal 蛋白14.4g 脂質17.9g
木	11 25	リッツ 豆乳	担々麺　チョップドサラダ　ヨーグルト	ピザロール 麦茶	熱量554kcal 蛋白18.4g 脂質20.9g
金	12 26	ハイハイン 麦茶	ごはん　鮭のコーンマヨ焼き　バナナ 青菜の磯辺和え　豆腐のすまし汁	キャラメルお麩ラスク 豆乳	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
土	13 27	ビスケット 麦茶	鶏肉の生姜焼き丼　コーンサラダ チンゲン菜のすまし汁　ゼリー	ホットケーキ 麦茶	熱量508kcal 蛋白16.4g 脂質19.8g
水	17 31	ビスコ 豆乳	カレーうどん　ウインナーポテト ヨーグルト	たけのこご飯 麦茶	熱量568kcal 蛋白17.4g 脂質18.9g
木	18 29	動物ビスケット 麦茶	ロールパン　チーズハンバーグ グリーンサラダ　オニオンスープ　メロン	にゅう麺 麦茶	熱量510kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
金	19	リッツ 麦茶	ソースかつ丼　わかめの酢の物 かぶのすまし汁　バナナ	チーズ蒸しパン 豆乳	熱量585kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火	30	ハイハイン 豆乳	ごはん　鯉のぼり春巻き　フルーツサラダ キャベツのスープ　ぜりー	たいやき ほうじ茶	熱量538kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g

今月の平均栄養価　エネルギー511kcalたんぱく質16.9ｇ　脂質17.5ｇ　塩分1.9ｇ