5月こんだてひょう　　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	栄養価
月	1 15	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	精白米　鶏肉　玉ねぎ　ピクルス ほうれん草　人参　もやし　えのき 小麦粉　キャベツ　豚肉　豆腐　.	熱量597kcal 蛋白16.8g 脂質26.4g
火	2 16	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	精白米　カジキ鮪　レタス　きゅうり コーン　もやし　玉ねぎ ホットケーキミックス粉　バナナ	熱量606kcal 蛋白18.4g 脂質19.9g
土	6 20	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	中華麺　豚肉　キャベツ　人参　もやし コーン　じゃがいも　きゅうり　ツナ	熱量544kcal 蛋白15.0g 脂質16.1g
月	8 22	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	精白米　ささみ　しめじ　えのき　玉ねぎ　ひじき 人参　油揚げ　蓮根　竹輪　大根　豆苗 豆乳　寒天　きな粉	熱量505kcal 蛋白20.4g 脂質15.9g
火	9 23	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	精白米　豚肉　キャベツ　人参　ピーマン 春雨　きゅうり　青梗菜　玉ねぎ みかん缶　パイン缶	熱量537kcal 蛋白14.4g 脂質18.9g
水	10 24	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	精白米　鶏ひき肉　ごぼう　人参　こんにゃく レタス　きゅうり　アスパラ　じゃがいも 油揚げ　小麦粉　バター　コーンフレーク	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
木	11 25	担々麺　チョップドサラダ　ヨーグルト	ピザロール 麦茶	中華麺　豚ひき肉　長ネギ　きゅうり　豆乳 レタス　じゃがいも　人参　ささみ　小麦粉 ウインナー　玉ねぎ　ピーマン	熱量557kcal 蛋白19.4g 脂質20.9g
金	12 26	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	精白米　鮭　コーン　青梗菜　ほうれん草 人参　もやし　海苔　豆腐　長ネギ　お麩	熱量521kcal 蛋白22.4g 脂質16.9g
土	13 27	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	精白米　鶏肉　玉ねぎ　人参　レタス コーン　胡瓜　青梗菜	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
水	17 31	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	干しうどん　豚肉　長ネギ　油揚げ　竹輪 人参　じゃがいも　ウインナー 精白米　鶏肉　たけのこ	熱量597kcal 蛋白18.4g 脂質28.9g
木	18 29	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	パン　豚ひき肉　玉ねぎ　チーズ　レタス　胡瓜 ブロッコリー　豆苗　そうめん　鶏ひき肉　キャベツ 人参　長ネギ	熱量630kcal 蛋白18.4g 脂質22.9g
金	19	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	精白米　豚肉　わかめ　えのき　胡瓜　かにかま かぶ　小葱　ホットケーキミックス粉　チーズ	熱量580kcal 蛋白21.4g 脂質18.9g
火	30	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	精白米　豚肉　春雨　人参　長ネギ　しいたけ レタス　きゅうり　みかん缶　パイン缶 キャベツ　玉ねぎ	熱量537kcal 蛋白18.4g 脂質20.9g

今月の平均栄養価　　エネルギー552kcalたんぱく質18.8ｇ　脂質18.8ｇ　塩分1.9ｇ