

5月こんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きょうしゅく	おやつ	主な材料
木	1 15	カレーライス チーズサラダ もやしスープ オレンジ	ババロア 麦茶	精白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 もやし チーズ 長ネギ オレンジジュース ゼラチン 豆乳生クリーム
金	2 23	ナポリタンスパゲティー フルーツサラダ 大根のスープ ヨーグルト	リングドーナツ 豆乳	パスタ ウィンナー ピーマン 玉ねぎ エリンギ レタス きゅうり みかん缶 パイン缶 大根 長ネギ 小麦粉 バター
水	7 21	ごはん 焼売 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト	じゃこトースト 豆乳	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ えのき 春雨 胡瓜 人参 もやし 大根 食パン バター じゃこ
木 月	8 19	韓国唐揚げ丼 ナムル 春雨スープ	手作りゼリー 麦茶	精白米 鶏肉 レタス もやし 胡瓜 人参 春雨 えのき みかん缶 パイン缶 桃缶
金 火	9 20	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き グリーンサラダ 豆腐のスープ バナナ	マーブルパウンドケーキ 豆乳	精白米 鮭 コーン レタス きゅうり 豆腐 わかめ ホットケーキミックス粉 ココア
土	10 24	きつねうどん カニカマサラダ ゼリー	クレープ 麦茶	干しうどん 鶏肉 長ネギ 人参 しめじ 油揚げ レタス 胡瓜 コーン カニカマ
月	12 26	ごはん 鶏の照り焼き 青菜の海苔和え じゃが芋の味噌汁 パナナ	ウィンナーパイ 豆乳	精白米 鶏肉 小松菜 人参 もやし じゃが芋 油揚げ ウィンナー バイシート
火	13 27	パン スティックフライ 千切りサラダ オニオンスープ ヨーグルト	焼うどん 麦茶	パン カジキ キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ 豆苗 うどん キャベツ 豚肉
水	14 28	冷やし中華 麻婆厚揚げ 甘夏	たけのこごはん 麦茶	中華麺 カニカマ わかめ 胡瓜 トマト 厚揚げ 豚ひき肉 長ねぎ 人参 椎茸 精白米 鶏肉 たけのこ 油揚げ
金	16 30	天丼 酢の物 チンゲン菜の味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 豆乳	精白米 ちくわ さつまいも えび ささみ 茄子 わかめ きゅうり えのき チンゲン菜 玉ねぎ マカロニ きな粉 黒蜜
土	17 31	醤油ラーメン ツナとかぶのサラダ ゼリー	チーズシュガートースト 麦茶	中華麺 豚肉 キャベツ 長ネギ もやし 人参 レタス かぶ ツナ 胡瓜 パン チーズ
木	22	ゴマ味噌豚丼 茹でキャベツのサラダ わかめスープ メロン	レアチーズケーキ 豆乳	精白米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 わかめ 長ネギ クリームチーズ 生クリーム ゼラチン
木	29	お誕生日献立	お楽しみに 豆乳	精白米 ウィンナー 玉ねぎ 鶏肉 豚ひき マカロニ 人参 レタス 胡瓜 コーン もやし えのき

今月の平均栄養価

エネルギー570kcalたんぱく質19.4 g 脂質19.8 g 塩分1.9 g



★園で使用のマヨネーズ、竹輪、ウィンナー、カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています。

★5月からしばらくの間、旬のフルーツが限られてくる時期になります。同じフルーツが続いたり、日によってはフルーツがつかない献立になることもあります。ご理解のうえご了承ください。