

2023年5月分 献立表

あゆみ保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1日	月	ギンピスアスパラガス, お茶	ご飯, 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮, きゃべつのごまネーズ和え, みそ汁(えのき・青菜), お茶	ビスケット, チーズ, 牛乳
2日	火	甘辛せんべい, 牛乳	(こどもの日メニュー) わかめごはん, 卵スープ こいのぼりハンバーグ, フレンチサラダ, お茶	◎ポテトパイ, 牛乳
3日	水	憲法記念日		
4日	木	みどりの日		
5日	金	こどもの日		
6日	土	お茶	五目あんかけ丼, デザート, お茶	クレープ, せんべい, お茶
8日	月	塩せんべい, 牛乳	スパゲッティミートソース, ツナサラダ, わかめスープ, お茶	◎おかかおにぎり, お茶
9日	火	ギンピスアスパラガス, お茶	ご飯, 豚肉と大根の煮物, かぼちゃサラダ, みそ汁(豆腐・青菜), お茶	◎きな粉揚げパン, 牛乳
10日	水	甘辛せんべい, お茶	ご飯, ささみフライ, キャベツとアスパラガスのサラダ, みそ汁(玉葱・じゃがいも), お茶	バナナ, せんべい, 牛乳
11日	木	塩せんべい, ドリンクヨーグルト	ご飯, 回鍋肉, 中華風和え, かきたま汁, お茶	◎人参ポッキー, 牛乳
12日	金	ギンピスアスパラガス, 牛乳	ハヤシライス, スパゲティサラダ, ヨーグルト, お茶	◎バターラスク, 牛乳
13日	土	お茶	マーボー豆腐丼, デザート, お茶	スティックパン, せんべい, お茶
15日	月	甘辛せんべい, お茶	ご飯, 中華盛り, ナムル, みそ汁(きゃべつ・麩), お茶	◎シリアルバー, 牛乳
16日	火	塩せんべい, お茶	ごはん, 野菜とさつま揚げの煮物, キャベツのツナマヨサラダ, みそ汁(大根・厚揚げ), お茶	◎クッキー, 牛乳
17日	水	ギンピスアスパラガス, お茶	胚芽ロール, ポークシチュー, トマトサラダ, オレンジ, 牛乳	◎わかめおにぎり, お茶
18日	木	甘辛せんべい, ドリンクヨーグルト	ご飯, さばの味噌焼き, ひじきの炒り煮, すまし汁(長葱・えのき), お茶	◎マドレーヌ, 牛乳
19日	金	塩せんべい, 牛乳	ピピン丼, きゃべつのごま和え, 豆腐スープ, お茶	◎マカロニきなこ, 牛乳
20日	土	お茶	スパゲティミートソース, デザート, お茶	クリームパン, せんべい, お茶
22日	月	ギンピスアスパラガス, 牛乳	ご飯, 豚肉スタミナ炒め, きゅうりとチーズの酢の物, みそ汁(玉葱・わかめ), お茶	◎おふラスク, 牛乳
23日	火	甘辛せんべい, お茶	ご飯, 高野豆腐のふわふわ煮, 切干大根サラダ, みそ汁(麩・なす), お茶	◎みそポテト, 牛乳
24日	水	塩せんべい, お茶	豆腐ドライカレー, 和風サラダ, 野菜スープ, お茶	スティックパン, 牛乳
25日	木	ギンピスアスパラガス, 牛乳	(お誕生会メニュー) わかめご飯, コロッケ, マカロニサラダ, コーンスープ, お茶	フルーツポンチ, せんべい, 牛乳
26日	金	甘辛せんべい, お茶	味噌うどん, ちくわの磯辺揚げ, ブロッコリーの香り和え, お茶	◎クリームサンド, 牛乳
27日	土	お茶	親子丼, デザート, お茶	ロールケーキ, せんべい, お茶
29日	月	塩せんべい, 牛乳	ご飯, かわいいのみそマヨネーズ焼き, ピーファン炒め, すまし汁(ほうれん草・玉葱), お茶	◎ジャムスコーン, 牛乳
30日	火	ギンピスアスパラガス, お茶	食パン, タンドリーチキン, コールスローサラダ, 玉葱とコーンのスープ, 牛乳	◎ごへいもち, お茶
31日	水	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, レバーのごまソースからめ, 切干大根の煮物, みそ汁(もやし・青菜), お茶	◎おからマフィン, 牛乳

	I補給 - kcal	タパク g	脂質 g	加ゆム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	579	22.2	18.9	249	2.8	574	0.36	0.52	27	4.1	2.1
3才未満児	469	17.6	15.2	219	2.3	415	0.27	0.42	20	3	1.6

◎は手作りおやつです。

☆お誕生会は25日(木)です。

☆献立は都合により変更することがあります。

5月のお誕生会メニューをリクエストしてくれたおともだち