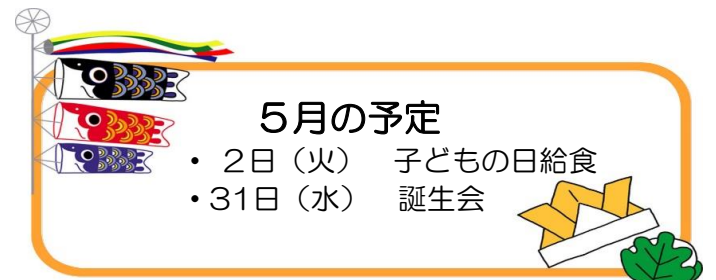


2023年 5月 3歳未満児献立表



5月の予定

- ・2日(火) 子どもの日給食
- ・31日(水) 誕生会

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
				エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
1 15 29 月	鶏肉のクラッカー焼き グリーンサラダ ビーフンのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	468 kcal	17.3 g	米 オリーブ油 三温糖 ビーフン	牛乳 鶏肉 ウイ ンナー ヨーグルト	きゅうり レタス ブ ロッコリー 水菜 人 参 玉ねぎ バナナ
2 火	〈こどもの日給食〉 唐揚げ スパゲティサラダ コーンスープ バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	467 kcal	19.5 g	米 片栗粉 油 スパゲティ 三温 糖	牛乳 鶏肉 ツナ	きゃべつ 人参 きゅうり コーン バナナ
16 30 火	豚肉の柳川風 カブの昆布和え 筍と春雨のスープ オレンジ	ごはん	ホットドッグ 牛乳	530 kcal	22.4 g	米 三温糖 春雨 ゴマ油 ロールパ ン	牛乳 豚肉 卵 カ ニカマ ウイン ナー	ごぼう 椎茸 人参 ア スパラガス かぶ ブ ロッコリー きゅうり 塩 昆布 筍 長葱 乾椎 茸 オレンジ きゃべつ
3 17 31 水	白身魚のフライ フルーツサラダ ベーコン入りスープ バナナ	ごはん	五平餅 牛乳	537 kcal	19.9 g	米 小麦粉 パン 粉 油 オリーブ 油 三温糖 もち 米	牛乳 たら ベーコ ン	きゅうり レタス パイン缶 みかん 缶 りんご もやし ほうれん草 バナ ナ
4 18 木	照り焼きポークソテー パリパリサラダ チキンカレー オレンジ	麦ごはん	せんべい 牛乳	577 kcal	21.6 g	米 大麦 三温糖 即席めん ゴマ油 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	大根 きゃべつ も やし 人参 きゅう り 玉ねぎ オレン ジ
5 19 金	スパゲティミートグラタン ささみのゴマ酢和え かきたま汁 バナナ	ごはん	きな粉プリン 牛乳	481 kcal	19.5 g	米 スパゲティ 油 春雨 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 豚肉 チー ズ 鶏肉 卵	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり 長葱 豆苗 バナナ
6 27 土	鶏肉と長葱の炒め物 キャベツの昆布サラダ わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	351 kcal	13.9 g	米 油 ゴマ油 麩	牛乳 鶏肉	長葱 きゃべつ きゅうり 人参 塩 昆布 わかめ バ ナナ
8 22 月	とんぺい焼き 人参ドレッシングサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	514 kcal	17.8 g	米 オリーブ油 三温糖 ちくわぶ	牛乳 豚肉 卵 鰹節 ヨーグルト	きゃべつ 青のり レタス ブロッコ リー コーン 人参 玉ねぎ えのき バナナ
9 23 火	鶏肉の麦味噌焼き 筍入り麻婆春雨 野菜スープ オレンジ	ごはん	和風スパ 牛乳	493 kcal	21.7 g	米 三温糖 春雨 油 ゴマ油 スパ ゲティ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	筍 人参 長葱 にんにく 生姜 きゃべつ もやし 玉ねぎ オレンジ 椎茸
10 24 水	ホッケのみりん焼き ひじきのマリネ 春野菜の豚汁 バナナ	ごはん	チーズおにぎり 牛乳	535 kcal	24.3 g	米 オリーブ油 三温糖 じゃが芋	牛乳 ほっけ 鶏 肉 豚肉 鰹節 チーズ	ひじき きゅうり 寒天 人参 玉ね ぎ ごぼう アスパ ラガス 長葱 バ ナナ
11 25 木	ウインナーの餃子スティック マカロニとツナのサラダ ハヤシシチュー オレンジ	麦ごはん	蒸しカステラ 牛乳	660 kcal	21.5 g	米 大麦 餃子の 皮 マカロニ じゃ が芋 バター 小 麦粉 三温糖 油	牛乳 ウインナー ツナ 豚肉 卵	小松菜 コーン 人参 玉ねぎ トマ ト缶 オレンジ
12 26 金	餃子風肉詰め 中華風サラダ わかめのスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	438 kcal	16.3 g	米 ゴマ油 片栗 粉 三温糖 春雨	牛乳 豚肉 油揚 げ	きゃべつ 玉ねぎ いら レタス きゅうり 人参 とまと 長葱 もやし わかめ バナナ
13 20 土	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	420 kcal	16.1 g	米 マカロニ	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 長葱 わかめ バ ナナ
5月の保育園での予定平均エネルギー量523kcal				5月の保育園での予定平均たんぱく質量20.2g				
5月の保育園での予定平均塩分量1.6g				5月の保育園での予定平均カルシウム量284g				