

5月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年5月幼児食



さわやかに晴れわたる青空が目に見え鮮やかにうつる5月です。
 子ども達は新しい環境に少しずつ慣れ、園の生活を楽しみ始めました。元気に過ごすこの時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休はご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュする良い機会ですね。
 春から初夏へのこの季節は一年で最も過ごしやすい季節です。この時期に出回るグリーンアスパラガスやさやえんどうなどととも美味しくなります。緑黄色野菜には自然の恵みがもたらす「旨味」がたくさん含まれています。
 ご家庭の食卓でも、初夏の到来を告げてくれる野菜を味わってください。



| | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|-------------|------|--|---|--|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | 振替休日 | ご飯 鯖の煮付け 根菜煮 みそ汁(青菜・えのき) キウイ お茶 | レーズンパン 鮭のチーズソース焼き キャベツの梅ドレ和え ミネストローネ オレンジ 牛乳 | しょうゆラーメン まめまめ味噌まめ ブロッコリーのおかか和え パン お茶 | ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 トマト みそ汁(豆腐・ワカメ) バナナ お茶 | パン2種 豆乳のシチュー カレー風味サラダ ゆで卵 キウイ お茶 |
| おやつ | | 豆乳 かしわ餅 | お茶 五平餅 | 豆乳 ヨーグルト、ウエハース | 牛乳 クリームパン | 牛乳 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | | 620 | 568 | 587 | 662 | 461 |
| 蛋白質(g) | | 19.1 | 23.1 | 26.9 | 24.1 | 19.7 |
| 脂質(g) | | 15.4 | 18.9 | 20.1 | 21.9 | 14.1 |
| 食塩相当量(g) | | 2.0 | 2.0 | 2.3 | 2.0 | 1.8 |

| | 13月 | 14月 | 15月 | 16月 | 17月 | 18月 |
|-------------|---|---|--|--|---|------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | ご飯 カレーの味噌煮 納豆和え すまし汁(白菜・わかめ) パン お茶 | ロールパン ゆで豚のドレッシング和え さつま芋の甘煮 コーンのスープ オレンジ 牛乳 | ご飯 手作りさつま揚げ もやしときゅうりの胡麻和 ぶどう豆 みそ汁(しめじ・ニラ) バナナ お茶 | 春野菜のスパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ キウイ 飲むヨーグルト | かつおときゅうりの混ぜご飯 肉じゃが 白菜の昆布和え みそ汁(小松菜・もやし) メロン お茶 | 親子遠足 |
| おやつ | 豆乳 ヨーグルト、あられ | お茶 きなこのおはぎ | 豆乳 お好み焼き | 牛乳 メロンパン | 豆乳 プリン、じゃこ納豆 | |
| エネルギー(kcal) | 603 | 621 | 618 | 653 | 608 | |
| 蛋白質(g) | 22.4 | 22.2 | 23.6 | 23.3 | 19.1 | |
| 脂質(g) | 18.7 | 17.9 | 16.5 | 23.6 | 14.0 | |
| 食塩相当量(g) | 1.8 | 1.8 | 2.7 | 2.8 | 1.5 | |

| | 20月 | 21月 | 22月 | 23月 | 24月 | 25月 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 昼食 | ゆかりご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え ブロッコリー みそ汁(ごぼう・舞茸) キウイ お茶 | カレードッグ キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ バナナ 牛乳 | ご飯 ブリの照り焼き 五目大豆煮 スナップえんどうの塩茹で みそ汁(大根・ふ) パン お茶 | こぎつねうどん 新じゃがの素揚げ ツナきゅう メロン お茶 | ご飯 鶏ささみのパン粉揚げ ごぼうサラダ すまし汁(素麺・人参) あまなつ お茶 | スパゲティポリタン スティック野菜 チーズ やさいスープ(南瓜・青菜) バナナ 牛乳 |
| おやつ | 牛乳 ドーナツ | お茶 やさいクッキー | 豆乳 ヨーグルト、ビスケット | 牛乳 じゃこラスク | 牛乳 レーズン蒸しパン | お茶 お菓子 |
| エネルギー(kcal) | 638 | 534 | 616 | 536 | 627 | 570 |
| 蛋白質(g) | 22.9 | 20.6 | 25.0 | 23.7 | 23.4 | 16.8 |
| 脂質(g) | 24.4 | 20.7 | 15.3 | 19.8 | 16.4 | 18.7 |
| 食塩相当量(g) | 1.8 | 1.9 | 1.9 | 1.8 | 1.6 | 2.6 |

| | 27月 | 28月 | 29月 | 30月 | 31月 |
|-------------|---|---|---|---|--|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 昼食 | ご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう たたききゅうり みそ汁(豆腐・青菜) パン お茶 | ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ シンデレラスープ オレンジ 牛乳 | ハヤシライス ほうれん草とトマトのサラダ ゆで卵 メロン お茶 | ジャージャー麺 ポテトフライ 塩ゆで枝豆 キウイ お茶 | サラダ寿司 れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(鮭・ほうれん草) バナナ お茶 |
| おやつ | 牛乳 ふかし芋 | お茶 いなり寿司 | 牛乳 もちもちチーズパン | お茶 抹茶まんじゅう | 牛乳 りんごゼリー、小魚 |
| エネルギー(kcal) | 631 | 574 | 679 | 499 | 510 |
| 蛋白質(g) | 22.0 | 22.0 | 24.6 | 20.0 | 20.7 |
| 脂質(g) | 15.6 | 20.6 | 19.6 | 15.5 | 8.8 |
| 食塩相当量(g) | 1.5 | 2.1 | 1.6 | 2.2 | 1.4 |

