

5月献立表

栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal	
				食塩相当量g	以上児					未満児	食塩相当量g
2	月	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	528 2.71	529 2.21	19	木	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 大根の味噌汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	355 2.49	416 2.17
6	金	千キン南蛮 付け合せ なめこの味噌汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	456 2.99	510 2.31	20	金	かじきの照り焼き なめたけ和え キャベツと油揚げの味噌汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	344 2.63	400 2.12
7	土	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 豆腐としめじの味噌汁 果物 麦茶	お菓子 牛乳	374 2.15	417 2.52	21	土	ハッシュドポーク 野菜サラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	お菓子 牛乳	496 3.60	536 3.10
9	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	バナナ 牛乳	407 2.07	459 1.76	23	月	和風麻婆豆腐 もやしとにらの和え物 卵スープ 果物 麦茶	いなり寿司 牛乳	335 3.86	399 2.63
10	火	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 じゃがいもと玉葱のみそ汁 果物 麦茶	豆パン 牛乳	409 2.77	446 2.22	24	火	バイキング (当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はございません)	フルーツポンチ	0.00	0.00
11	水	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ 中華風スープ 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	538 2.36	548 1.99	25	水	すきこんぶ煮 かぼちゃの甘煮 きのこの味噌汁 果物 麦茶	うどん	349 4.22	405 3.42
12	木	はんぺんフライ 付け合せ 厚揚げのとろみ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	430 3.49	475 2.96	26	木	豚肉の冷しゃぶ 付け合せ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	豆腐ドーナツ 牛乳	486 1.99	513 1.78
13	金	きぬ丸豆腐のあんかけ 野菜炒め ワンタンスープ 果物 麦茶	ヨーグルト	403 1.93	450 1.66	27	金	鯖の味噌煮 中華春雨サラダ 豆腐とねぎのすまし汁 果物 麦茶	りんごゼリー	375 2.54	435 2.05
14	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 果物 麦茶	お菓子 牛乳	385 2.20	446 1.85	28	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	お菓子 牛乳	388 1.61	432 1.49
16	月	鮭のねぎ味噌焼き もやしとくらげの中華和え けんちん汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	331 1.73	393 1.41	30	月	シュウマイ アスパラの味噌マヨ和え 白菜のスープ 果物 麦茶	千キンライス 牛乳	481 3.03	494 2.45
17	火	豚肉の生姜焼き 付け合せ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	345 1.83	403 1.57	31	火	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ 大根と人参の味噌汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	380 2.49	445 2.16
18	水	八宝菜 ハリハリ漬 玉葱と人参の味噌汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	373 4.69	425 3.23						



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
 ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

