



# 平成29年5月 献立表



日 曜	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		エネルギー Kcal	タンパク g	脂 質 g	食塩相当 量 g	備考									
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食														
1 月	揚げ豆腐 切り干し大根の中華和え 肉団子スープ キウイ	ヨーグルト 小魚	リンゴジュース せんべい	ご飯	334	19.5	12.9	2.8	かぶと行列									
2 火	ふわふわ鶏から揚げ 青菜のごま和え きやべつ汁 アスパラとポテトのソテー オレンジ	牛乳 エッグパン	麦茶 麩菓子	ご飯	534	28.2	22.5	2.5										
3 水										憲法記念日								
4 木										みどりの日								
5 金										子どもの日								
6 土										春野菜カレー グリーンサラダ 牛乳 グレープフルーツ ご飯	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスケット	ご飯	432	14.1	13	1.8	
7 日																		
8 月	まさご揚げ もやし和え 五目汁 キウイ	フルーツヨーグルト 昆布	ぶどうジュース せんべい	ご飯	237	11.3	10.3	2.2										
9 火	焼肉 ビーフソテー とろりんスープ ポテトソテー オレンジ	牛乳 おやつパン	プリン	ご飯	462	20.4	20.6	2.2										
10 水	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 青菜汁 グレープフルーツ	牛乳 よもぎ団子	バナナ	ご飯	383	20.1	12.2	1.1	よもぎ団子 パーティー									
11 木	肉じゃが 厚焼き卵 なめこ汁 きんぴらごぼう バナナ	ジョア チーズ クラッカー	麦茶 玉子ボーロ	ご飯	530	23.1	16.5	2										
12 金	鶏のから揚げ 青菜和え 春きゃべつ汁 たけのご飯 オレンジ	麦茶 誕生ケーキ アイス		たけのご飯	580	19.4	32.1	1.5	誕生会									
13 土	焼きそばパン ジャーマンポテト 牛乳 グレープフルーツ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	焼きそばパン	567	16.8	18.6	2										
14 日																		
15 月	鶏肉のさっぱり煮 ナムル ポトフ グレープフルーツ	ヨーグルト いも花子	野菜ジュース せんべい	ご飯	323	15.7	12.6	2										
16 火	ミートボール 温野菜 えのき汁 キウイ	スポロン せんべい	麦茶 麩菓子	ご飯	433	16.4	16.9	2.4										
17 水	カレイの煮物 ポテトサラダ 大根汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯	340	19.2	14	1.5	花壇作り									
18 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 青菜のしらす和え キウイ	牛乳 ビスケット	ゼリー	ご飯	360	17.1	13.1	2.3										
19 金	ナポリタンスパゲッティ レパールの甘辛煮 牛乳 ゆでアスパラ オレンジ	ジョア お好み焼き	麦茶 ビスケット	ナポリタン	616	27	17.8	1.5										
20 土																		
21 日																		
22 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 昆布	スポロン せんべい	ご飯	343	13.5	14.2	2.3										
23 火	磯部つくね マカロニサラダ 青菜汁 じゃが芋きんぴら キウイ	野菜生活 せんべい	麦茶 玉子ボーロ	ご飯	308	12.8	10.9	1.4										
24 水	白身魚のタルタルソース 土佐和え 豆麩汁 グレープフルーツ	牛乳 チーズ蒸しパン	バナナ	ご飯	445	21	20.3	2										
25 木	親子煮 塩昆布漬け なめこ汁 炒り豆腐 バナナ	牛乳 おやつパン	リンゴジュース せんべい	ご飯	358	17	15.2	1.9										
26 金	あんかけそうめん 天ぷら 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	ヨーグルト	あんかけそう めん	447	15.6	9.6	2.9										
27 土	甘バターサンド きのこソテー 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	麦茶 ビスコ	甘バターサン ド	663	21.3	26.9	1.9										
28 日																		
29 月	マカロニシチュー ひじきサラダ 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト 小魚	果実ジュース せんべい	ご飯	323	15.2	12.7	1.1										
30 火	ヒレカツ キャベツ和え わかめ汁 小松菜の煮びたし キウイ	牛乳 ビスコ	ヨー ビスケット	ご飯	365	16	15.7	1.4										
31 水	さわらのねぎ味噌焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 マドレーヌ	バナナ	ご飯	444	19.4	20.2	1.3										

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園