

5月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
						たん白	
12 26	月	ごはん	松風焼き ひじき煮 清汁 オレンジ	スイートポール 牛乳	613		玉ねぎ ねぎ
						27.2	しらたき えのき
13 27	火	五目うどん	豆腐のまさご揚げ 茹でスナックえんどう バナナ	ラズベリー チーズケーキ 牛乳	651		しいたけ ほうれん草
						24.2	しらす えび
14 28	水	テーブルロール	チキンのミルフィーユ グリーンサラダ 冬瓜汁 ヨーグルト	ポパイおなか おにぎり 麦茶	602		じゃが芋 ベーコン
						25.7	パセリ いんげん
15 29	木	ごはん	鯖の香り焼き 茄子の甘辛きんぴら 酢の物 味噌汁 キウイ	15日クレームダン ジュ クッキー 29日誕生日ケーキ	529		生姜 ねぎ
						22.6	わかめ なめこ
16 30	金	牛肉とアスパラの スパゲティ	フレンチサラダ トマト レタススープ 甘夏みかん	シナモン パウンドケーキ 牛乳	556		キャベツ 胡瓜
						17.3	人参 レーズン
17 31	土	ゆかりごはん	鶏肉の味噌焼き もやしの海苔和え 清汁 オレンジ	ハニー蒸しパン 牛乳	509		にんにく 胡瓜
						22.3	人参 白菜
1	木	ごはん	鱈フライ キャベツのごま酢和え 味噌汁 甘夏みかん	チーズ スカロップ 牛乳	584		卵 ほうれん草
19	月					25.4	赤ピーマン 茄子
20	火	焼きうどん	コーンサラダ そら豆 清汁 バナナ	豆乳プリン 牛乳	609		人参 玉ねぎ
						25	レタス 干しいたけ
7 21	水	ツナトースト	ジャーマンポテト ブロッコリー 春雨スープ ヨーグルト	牛ごぼうおこわ 麦茶	604		玉ねぎ 干しいたけ
						23.7	ねぎ 生姜
8 22	木	ちゃんぽん ラーメン	お好み焼き風厚焼卵 アスパラの和え物 オレンジ	クリーム春巻き 牛乳	488		人参 玉ねぎ
						23.7	キャベツ 桜えび
9 23	金	ビビンバ	華風サラダ ゆで卵 わかめと人参のスープ キウイ	南瓜ケーキ 牛乳	613		生姜 にんにく
						26.3	ほうれん草 生クリーム
10 24	土	茄子とベーコン のスパゲティ	さつま芋のレモン煮 キャベツの甘酢 もやしスープ バナナ	小豆パイ 牛乳	633		人参 しめじ
						19.5	にんにく トマト缶

2日(金)

子どもの日メニュー

メキシカンピラフ オニオンドレサラダ トマト
マカロニスープ フルーツポンチ

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

<おやつ>
牛乳
こいのぼりパイ

春野菜は強い香りや苦みのあるものが多いのが特徴です。この香りや苦み成分は体の細胞内にたまった余分な熱や水分を外に出してくれる働きがあります。冬の間、体の中に溜まってしまった老廃物を出し、元気な細胞を作るために春の日差しをたっぷり浴びた春野菜をたくさん食べましょう。