



5がつのこんだて



		月	火	水	木	金	土	
未満児 午前おやつ 未満児主食	園での栄養目標量(4~9月)と5月栄養平均値						ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)
昼食	<p>●3歳未満児：午前おやつ+昼食(主食含)+午後おやつ エネルギー450Kcal/たんぱく質15~23g/脂質10~15g/食塩相当量1.3g未満 エネルギー453Kcal/たんぱく質19.4g/脂質15.1g/食塩相当量1.2g</p> <p>●3歳以上児：昼食(副食のみ)+午後おやつ エネルギー400Kcal/たんぱく質16~25g/脂質12~18g/食塩相当量1.5g未満 エネルギー394Kcal/たんぱく質21.4g/脂質17.5g/食塩相当量1.6g</p>						むぎごはん カレー にらのたまごとし トマトスープ いちご むぎちゃ ビスコ	ぎゅうにゅう(100) ゆかりごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 ぐだくさんたまごスープ バナナ
午後 おやつ							ぎゅうにゅう(未100 以200)	チーズおしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ 未満児主食					ぎゅうにゅう(70)	おごさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	
昼食	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	むぎごはん マーボー豆腐 もやしとほうれんそうのおひたし ミニトマト ひじきりたまごスープ バナナ むぎちゃ ポテトドック	ゆかりごはん しらすいりたまごやき ウインナーサラダ たまねぎのみそする キウイフルーツ むぎちゃ	ごましおごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 クリームシチュー バナナ	
午後 おやつ							ぎゅうにゅう(未100 以200)	どうぶつまるぼうろ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	やさいせんべい むぎちゃ むぎごはん	ぎゅうにゅう(100)	
昼食	11 むぎごはん ポークビーンズ わふうねぎサラダ もやしのみそする バナナ むぎちゃ	12 手作り弁当日 水筒持参(ひよこ組以外) プチりんごゼリー	13 むぎごはん ぶたにくのしょうがやき おからとツナのサラダ ほうれんそうのみそする あまなつみかん むぎちゃ ミロトースト	14 こいのぼりドッグ えびフライ ウインナー わかたけスープ メロン むぎちゃ こいのぼりクッキー	15 ふりかけごはん たらのやさいあんかけ キャベツのゆかりあえ オクラなっとう だいこんじる いちご むぎちゃ コロコロポテト	16 ふりかけごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 おさかなじる げんきヨーグルト		
午後 おやつ	カルテツおさかなサブレ プルーン(以上児のみ) ぎゅうにゅう(未100 以200)	アスパラガスのカップケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おごさませんべい むぎちゃ ツナごはん	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	むぎごはん	ぎゅうにゅう(100)	
昼食	18 ぶたにくのわふうドレッシング ポテトサラダ にらのみそする ヨーグルト むぎちゃ かんパン	19 まぐろカツ ツナサラダ ようふうワナンタンスープ あまなつみかん プルーン むぎちゃ じゃがりこポッキー	20 とりにくのごもくまめ アスパラキンピラ じゃがいものみそする キウイフルーツ むぎちゃ やきおにぎり	21 ふりかけごはん とりてばのあまからに ゴマネーズあえ なっとう(以上児のみ) なめこじる メロン むぎちゃ むぎとあずきのおからクッキー	22 あじハンバーグ かぶとツナののもの キャベツのみそする バナナ むぎちゃ セサミクラッカー	23 ごましおごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 ぶたにくとだいのトマトシチュー バナナ ふがし		
午後 おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(80)	ヤクルト	おやさいせんべい むぎちゃ ゆかりごはん	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)	むぎごはん	ぎゅうにゅう(100)	
昼食	25 にくみそ豆腐 さんしょくやさいのおひたし わかめじる メロン むぎちゃ レーズンパン	26 ぶりのみそに じゃこレタス ミニトマト ワナンタじる あまなつみかん むぎちゃ おからケーキ	27 カツオとじゃがいものもの ごぼうサラダ こうや豆腐のみそする バナナ むぎちゃ みかんヨーグルトむしケーキ	28 ぶたにくのバターしょうゆやき えのきとこんにやくのサラダ じゃがいものみそする あまなつみかん むぎちゃ ツナチヂミ	29 おまめのトマトシチュー メロン むぎちゃ きなこマカロニ	30 ふりかけごはん 以上児組：おにぎり 全員：水筒 持参 いしかりなべ あまなつみかん ビスコ		

