



## 2024年 5月分 献立表



3歳未満児

日付	曜日	10時	お昼	3時	エネルギー
1	水	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 ポークカレー 大根とハムのサラダ パイン缶	コーンフレーク	530 Kcal
2	木	麦茶 ヨーグルト	麦茶 たけのご御飯 魚の新緑揚げ 春野菜のごま和え オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	459 Kcal
3	金		<b>憲法記念日</b>		
4	土		<b>みどりの日</b>		
5	日		<b>こどもの日</b>		
7	火	牛乳 クッキー	麦茶 ご飯 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 ホットケーキ	525 Kcal
8	水	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パン ポテトコロッケ コールスローサラダ	麦茶 わかめおにぎり	431 Kcal
9	木	麦茶 せんべい	麦茶 ご飯 鶏肉の南蛮漬 マカロニサラダ(ツナ) オレンジ	牛乳 ゼリー(グレープ) クラッカー	553 Kcal
10	金	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 焼き魚 きんぴら風煮 味噌汁(青菜・花麩)	牛乳 ミートパンネ	466 Kcal
11	土	麦茶 ヨーグルト	牛乳 焼うどん パナナ	麦茶 ベジたべる	338 Kcal
13	月	牛乳 クッキー	麦茶 ご飯 親子煮 ほうれん草のごま和え みかん缶	牛乳 バウムクーヘン せんべい	470 Kcal
14	火	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ジャムパン かじきのトマトソース コーンサラダ	麦茶 おかかおにぎり	490 Kcal
15	水	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 鶏の唐揚げ じゃこサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	488 Kcal
16	木	麦茶 せんべい	麦茶 ふりかけご飯 豆腐のあんかけ おかか和え(キャベツ)	牛乳 マカロニあべかわ	498 Kcal
17	金	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 鶏肉の香り焼き れんこんサラダ	牛乳 パナナ クラッカー	503 Kcal
18	土	麦茶 ヨーグルト	牛乳 スパゲティミートソース オレンジ	麦茶 プチポテト(塩)	410 Kcal
20	月	コーンフレーク	麦茶 ご飯 チキンカツ わかめサラダ	牛乳 ゼリー(オレンジ) せんべい	547 Kcal
21	火	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パン 鮭のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	麦茶 菜飯おにぎり	462 Kcal
22	水	麦茶 ヨーグルト	麦茶 わかめご飯 炒り豆腐 青菜の海苔和え パナナ	牛乳 レモンケーキ	513 Kcal
23	木	麦茶 せんべい	麦茶 焼きそば ブロッコリーサラダ	牛乳 シフォンケーキ	490 Kcal
24	金	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 魚のピカタ ひじきの煮物 味噌汁(大根・油揚げ)	牛乳 チーズ クラッカー	552 Kcal
25	土		<b>お祭り</b>		
27	月	牛乳 ビスケット	麦茶 ふりかけご飯 豆腐とツナのソース焼き いろどりサラダ	牛乳 きなこバナナ	527 Kcal
28	火	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 タンドリーチキン スパゲティサラダ	牛乳 ジャムパン	541 Kcal
29	水	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 豚肉の柳川風 おひたし(コーン缶) パイン缶	牛乳 シュガーパイ	501 Kcal
30	木	麦茶 せんべい	牛乳 スパゲティナポリタン 五色サラダ オレンジ	麦茶 ゼリー(モモ) クラッカー	470 Kcal
31	金	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ご飯 魚のバーベキュー 切干大根の煮付け 味噌汁(えのき・わかめ)	牛乳 カステラ せんべい	459 Kcal
今月の平均値 エネルギー(kcal): 488 Kcal たんぱく質(g): 19.7 g 脂質(g): 16.3 g 食塩相当量(g): 1.7 g					

### 栄養摂取量

保育園では、0・1・2歳児は昼食及びおやつで1日の栄養給与目標量の50%、3・4・5歳児は45%を摂取することを目指しています。

また、子供たちの成長に必要なビタミン・ミネラルについては、50%程度摂取できるように努めています。