

献立予定表

令和5年 5月 つるがしま白百合幼稚園

日 (曜日)	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
1 (月)	22 (月)	せんべい	ごはん	豚肉の竜田揚げ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	豚肉 わかめ 胡瓜 人参 じゃがいも マネーズ 豆腐 玉葱 わかめ 牛乳	杏仁豆腐 麦茶	牛乳 寒天 フルーツ缶 みかん缶
2 (火)	19 (金)	ビスケット	わかめ ごはん	赤魚の塩麴焼き 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 牛乳	わかめごはん素/赤魚 塩麴 大根 鶏肉 人参 椎茸 蒟蒻 水菜 麩 牛乳	バナナパイ 麦茶	バナナ バナナ
6 (土)	20 (土)	せんべい	ごはん	そぼろ丼 わかめサラダ 葱の味噌汁 牛乳	鶏肉 卵 わかめ 切干大根 じゃがいも じゃがいも 油揚げ 葱 油揚げ 牛乳	しゅうまいまん 麦茶	薄力粉 しゅうまい (しょうまいの皮 キャベツ 鶏肉)
8 (月)	23 (火)	せんべい	ごはん	鶏肉のレモンソース 厚揚げと青梗菜炒め 大根の味噌汁 牛乳	鶏肉 じゃがいも果汁 厚揚げ 豚肉 玉葱 人参 青梗菜 大根 油揚げ 牛乳	ちんすこう 麦茶	薄力粉 黒糖
9 (火)	24 (水)	せんべい	ごはん	あじフライ 小松菜と豚肉の炒め物 呉汁 牛乳	あじ パン粉 小松菜 もやし 豚肉 人参 しめじ 鶏肉 大根 人参 大豆 里芋 葱 油揚げ 牛乳	パンプディング 麦茶	パン 卵 牛乳
10 (水)	25 (木)	ビスケット	パン	ミートローフ ポテトのコンソメ煮 大根ポターシュ 牛乳	豚肉 玉葱 豆腐 ひじき 人参 じゃがいも 枝豆 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー ウイナー 大根 玉葱 牛乳 牛乳	おにぎり 麦茶	ごはん 切干大根 人参 油揚げ じゃがいも
11 (木)	26 (金)	せんべい	麺	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう 牛乳	うどん 油揚げ わかめ 竹輪 青のり 牛蒡 人参 鶏肉 白滝 牛乳	大根もち 麦茶	大根 人参 じゃがいも
13 (土)	27 (土)	せんべい	麺	焼きそば 鶏肉の照り焼き 具だくさんスープ 牛乳	焼きそば麺 キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 鶏肉 大根 玉葱 人参 ウイナー じゃがいも 牛乳	味噌ポテト 麦茶	じゃが芋
16 (火)	29 (月)	クッキー	ごはん	豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 牛乳	豚肉 玉葱 春雨 胡瓜 人参 こんにゃく じゃがいも じゃがいも 油揚げ じゃが芋 玉葱 牛乳	アメリカンドッグ 麦茶	ホットケーキ 卵 牛乳 ウイナー
17 (水)	30 (火)	せんべい	ごはん	ビビンバ丼 ポテトフライ 卵スープ 牛乳	豚肉 ほうれん草 もやし 人参 じゃがいも じゃがいも 油揚げ じゃが芋 玉葱 青梗菜 卵 牛乳	豆乳くず餅 麦茶	豆乳 きな粉
18 (木)	31 (水)	ビスケット	ごはん	キーマカレー 元気なサラダ キウイフルーツ 牛乳	鶏肉 豚肉 玉葱 ミックスベジタブル 加ールり キャベツ 人参 胡瓜 昆布 削り節 こんにゃく マネーズ かつおぶし 牛乳	やみつぎトースト 麦茶	食パン チーズ
12 (金)		せんべい	お誕生会メニュー 		じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 加ールり 大根 胡瓜 人参 こんにゃく じゃがいも じゃがいも 油揚げ りんごゼリー 寒天 牛乳	ジャムケーキ 麦茶	ホットケーキ 卵 ヨーグルト バター ジャム
15 (月)		せんべい	お弁当の日			カルピスゼリー 麦茶	かびス 寒天 みかん缶

~お誕生会メニュー~

- ★ごはん
- ★ポークカレー
- ★大根サラダ
- ★りんごゼリー ★牛乳

*都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	I補給-(Kcal)	たんぱく質(g)
3歳未満児	405	16.0
3歳以上児(昼食のみ)	369	16.8
3歳以上児(昼食+午後おやつ)	471	19.5