



# 5月献立表 うずも保育園



令和3年4月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
6	木	りんごジュース	ごはん ポークカレーライス 温野菜サラダ みかん缶	せんべい 牛乳
7	金	オレンジジュース	青菜ごはん 鶏肉と凍り豆腐の柔らか煮 ほうれん草と油揚げのごま和え そうめん汁	チーズステック 牛乳
10	月	りんごジュース	ごはん メンチかつ 生野菜 春雨のサラダ たまねぎとじゃが芋の味噌汁	胚芽ぱん 牛乳
11	火	グレープジュース	ごはん 焼き魚(鮭) かぼちゃのそぼろ煮 わかめときゃべつのコンソメスープ みかん缶	ビスケット 牛乳
12	水	オレンジジュース	ごはん 松風焼き カレー風味スパゲティソテー 豆腐のすまし汁	ウエハース 牛乳
13	木	野菜ジュース	ごはん 生揚げと野菜の味噌炒め ポテトサラダ ごぼうとねぎの味噌汁	バナナヨーグルト
14	金	パインジュース	ごはん 肉じゃが ほうれん草のきのこ和え きゃべつとわかめの味噌汁 オレンジ	ココアラスク 牛乳
17	月	りんごジュース	ごはん 豆乳コロッケ ほうれん草とコーンのおかか和え ミネストローネ	クラッカー 牛乳
18	火	オレンジジュース	ごはん かぼちゃ入りミートローフ 春きゃべつの胡麻和え もやしの中華スープ	野菜蒸しケーキ 牛乳
19	水	グレープジュース	バターロール 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ メロン	ケーキ 麦茶
20	木	野菜ジュース	わかめごはん 鶏肉の野菜煮込み もやしときゃべつの鯉節和え 豆腐と小松菜の味噌汁	オレンジ バナナ 牛乳
21	金	りんごジュース	肉うどん 厚焼き卵 ブロッコリーとツナのごま和え	おかかおにぎり 牛乳
24	月	りんごジュース	ごはん かじきと新たまねぎの煮物 糸寒天の中華和え じゃが芋の味噌汁 みかん缶	甘納豆蒸しパン 牛乳
25	火	オレンジジュース	ごはん ちきんかつ 切干大根の煮物 豆腐とえのきのすまし汁	カルシウムせんべい 牛乳
26	水	グレープジュース	ごはん 魚の風味焼き 大根の中華風煮物 たまねぎ、豆腐、人参の味噌汁	フルーツミルク寒天
27	木	野菜ジュース	ごはん 鶏肉のすきやき風煮 ほうれん草の磯辺和え わかめ、麩の味噌汁 パイン缶	いちごヨーグルト
28	金	フルーツジュース	ごはん チキンカレー シーザーサラダ バナナ	甘食風ポーロ 牛乳
31	月	りんごジュース	ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーとたまねぎのソテー 小松菜、麩、人参の味噌汁	豆乳フレンチトースト 牛乳



	エネルギー	蛋白	脂肪	加鈣	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	464	17.2	12.3	198	2.0	139	0.21	0.25	18	1.6
3歳以上児	529	19.9	15.2	241	2.4	175	0.25	0.31	18	1.9

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。