



2019年 5月 こんだてひょう

担当 三島 (苗もんもん)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
7	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) 若竹汁 鶏肉のみそ焼き ひじきのサラダ	牛乳 チーズ蒸しパン	626.6(499.7) 24.3(22.4) 21.0(17.5) 2.6(2.0)	焼きうどん きゅうりのゆかりあえ	294.0(205.8) 9.1(6.4) 13.2(9.2) 1.8(1.3)
8	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(大根・油揚げ) 豆腐チャンプルー かぼちゃのサラダ	ドリンクヨーグルト ちんすこう	680.7(565.5) 20.3(19.8) 26.5(21.1) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 五目卵とじ キャベツのごま味噌和え	353.3(247.3) 12.3(8.6) 12.4(8.7) 0.5(0.3)
9	木	ドリンク ヨーグルト	バターロール ミルクカレースープ フライドポテト ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳 わかめおにぎり	711.8(583.2) 20.7(19.9) 27.0(21.6) 2.4(1.9)	洋風グリーンピース御飯 鶏肉団子 切干大根のサラダ	443.0(280.8) 13.4(8.0) 15.5(8.9) 2.4(1.5)
10	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・えのき) 魚の煮つけ キャベツのサラダ	牛乳 ビスコ うすやきせんべい ラムネ・きらずあげ	532.2(472.1) 22.1(21.5) 15.0(13.7) 3.6(2.7)	ハヤシライス ポイルブロッコリー	372.2(260.5) 9.9(6.9) 11.4(8.0) 1.4(1.0)
11	土	豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼	牛乳 ふがし 甘辛せんべい ビスケット			
13	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(まいたけ・万能ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き チンゲン菜のおかか和え	牛乳 コーンフレーク	568.0(484.6) 23.2(22.4) 19.9(16.4) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 里芋のそぼろあんかけ 大根サラダ	269.5(192.5) 14.1(10.7) 1.5(1.1) 0.9(0.6)
14	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(玉ねぎ・わかめ) チキンナゲット マカロニサラダ	牛乳 お誕生日会おやつ	490.5(429.8) 18.4(18.1) 14.6(12.9) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鰯の照り焼き ビーフンサラダ	312.3(218.6) 9.2(6.4) 4.5(3.1) 1.1(0.8)
15	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(玉ねぎ・切干大根) 千草焼き卵 コールスローサラダ	ドリンクヨーグルト かりんとう カルシウムウエハース 青のりせんべい	551.3(445.6) 17.8(17.9) 15.5(13.3) 1.5(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) タンドリーチキン スナッペンどうの塩昆布炒め	358.9(260.0) 14.5(11.2) 10.1(7.5) 0.7(0.5)
16	木	ドリンク ヨーグルト	ジャージャー麺 スープ(コーン・豆苗) ヨーグルトあえ	牛乳 水ようかん いりこ(幼児のみ)	529.6(458.7) 24.9(22.4) 14.1(12.7) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) アスパラベーコンエッグ かぼちゃのチーズ焼き	334.4(234.1) 15.1(10.6) 6.3(4.4) 0.7(0.5)
17	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ふ・しめじ) 豆腐のさっぱりハンバーグ チンゲンサイの磯和え	牛乳 ふかし芋	498.4(439.2) 16.7(17.2) 15.9(14.0) 1.2(1.1)	中華丼 キャンディチーズ	322.4(225.7) 9.9(6.9) 8.4(5.9) 0.7(0.5)
18	土	豆乳 ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き丼	牛乳 ラムネ いりこ 揚げかきもち			

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
20	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) 若竹汁 鶏肉のみそ焼き ひじきのサラダ	牛乳 ビスコ うすやきせんべい ラムネ・きらすあげ	645.3(533.8) 22.2(21.1) 23.8(20.5) 3.6(2.7)	焼きうどん きゅうりのゆかりあえ	294.0(205.8) 9.1(6.4) 13.2(9.2) 1.8(1.3)
21	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(胚芽押麦・キヌア) スープ(レタス・人参) ウィンナーと卵のソテー もやしときゅうりのナムル	ドリンクヨーグルト チーズ蒸しパン	522.5(456.1) 18.3(18.3) 18.4(15.7) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 肉野菜炒め 粉ふき芋	339.5(237.6) 7.7(5.4) 9.9(6.9) 0.3(0.2)
22	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(大根・油揚げ) 豆腐チャンプルー かぼちゃのサラダ	ドリンクヨーグルト ちんすこう	680.7(565.5) 20.3(19.8) 26.5(21.1) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 五目卵とじ キャベツのごま味噌和え	353.3(247.3) 12.3(8.6) 12.4(8.7) 0.5(0.3)
23	木	ドリンク ヨーグルト	バターロール ミルクカレースープ フライドポテト ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳 わかめおにぎり	711.8(583.2) 20.7(19.9) 27.0(21.6) 2.4(1.9)	洋風グリーンピース御飯 鶏肉団子 切干大根のサラダ	443.0(280.8) 13.4(8.0) 15.5(8.9) 2.4(1.5)
24	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・えのき) シュウマイ キャベツのサラダ	牛乳 ジャムサンド	603.2(472.2) 21.3(18.5) 16.4(12.4) 2.7(1.9)	ハヤシライス ポイルブロッコリー	372.2(260.5) 9.9(6.9) 11.4(8.0) 1.4(1.0)
25	土	豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼	牛乳 ふがし 甘辛せんべい ビスケット			
27	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(まいたけ・万能ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き チンゲン菜のおかか和え	牛乳 コーンフレーク	568.0(484.6) 23.2(22.4) 19.9(16.4) 2.1(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 里芋のそぼろあんかけ 大根サラダ	269.5(192.5) 14.1(10.7) 1.5(1.1) 0.9(0.6)
28	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(玉ねぎ・わかめ) チキンナゲット マカロニサラダ	お茶 牛乳もち	584.2(495.4) 21.2(20.0) 17.1(14.7) 1.7(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鯖の照り焼き ビーフンサラダ	312.3(218.6) 9.2(6.4) 4.5(3.1) 1.1(0.8)
29	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(玉ねぎ・切干大根) 千草焼き卵 コールスローサラダ	ドリンクヨーグルト かりんとう カルシウムウエハース 青のりせんべい	551.3(445.6) 17.8(17.9) 15.5(13.3) 1.5(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) タンドリーチキン スナッペンどうの塩昆布炒め	358.9(260.0) 14.5(11.2) 10.1(7.5) 0.7(0.5)
30	木	ドリンク ヨーグルト	ジャージャー麺 スープ(コーン・豆苗) ヨーグルトあえ	牛乳 水ようかん いりこ(幼児のみ)	529.6(458.7) 24.9(22.4) 14.1(12.7) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) アスパラベーコンエッグ かぼちゃのチーズ焼き	334.4(234.1) 15.1(10.6) 6.3(4.4) 0.7(0.5)
31	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ふ・しめじ) 豆腐のさっぱりハンバーグ チンゲンサイの磯和え	牛乳 ふかし芋	498.4(439.2) 16.7(17.2) 15.9(14.0) 1.2(1.1)	中華丼 キャンディチーズ	322.4(225.7) 9.9(6.9) 8.4(5.9) 0.7(0.5)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※14日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

