

令和3年5月献立

日曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1 土	ぎょうざ 塩ラーメン 果物	菓子	菓子
6 木	厚揚げの中華風炒め 酢の物 納豆 そうめん汁 果物	牛乳・クッキー	ジョア・菓子
7 金	肉じゃが 小松菜のごま和え 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	麦茶・チーズ巻き
8 土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
10 月	炒り豆腐 ほうれん草のおひたし 煮豆 すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
11 火	白身魚のつや煮 ソテー(きゃべつ・人参・玉葱) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・ピザトースト
12 水	コーンシチュー シーチキンサラダ 温野菜(アスパラ) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
13 木	油揚げの挽き肉巻き ブロッコリーのごまマヨネーズ和え 野菜スープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
14 金	ポークチャップ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・揚げ芋
15 土	しゅうまい 正油ラーメン 果物	菓子	菓子
17 月	スペイン風オムレツ ドレッシング和え(もやし・人参・きゃべつ) ポトフ 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
18 火	魚の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう あんかけ汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
19 水	焼きそば ワカメスープ 果物	牛乳・ビスケット	麦茶・ミルク芋けんぴ
20 木	おからつみれ ソテー(アスパラ・ベーコン・人参) お吸い物(豆腐・ほうれん草・卵・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
21 金	うま煮 白菜のおひたし 五目納豆 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
22 土	ミートボール 親子うどん 果物	菓子	菓子
24 月	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 コンソメスープ 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
25 火	魚のから揚げあんかけ ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(キャベツ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・蒸しパン
26 水	和風スパゲティー 肉団子スープ 果物	牛乳・クッキー	フルーツヨーグルト
27 木	春の遠足		
28 金	わかめご飯 チキンカツ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
29 土	ぎょうざ 味噌ラーメン 果物	菓子	菓子
31 月	五目厚焼き卵 きゃべつの油炒め 味噌汁(絹さや・豆腐・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット

1ヶ月平均栄養価

☆手作りおやつは7・11・14・19・25・26日です。食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	474kcal	17.0g	15.0g	1.7g
3～5歳	392kcal	18.2g	17.8g	1.9g