

2024年

5月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木	金	土			
			1	2	3	4			
昼食			ごはん 味噌汁（小松菜・里芋） 鶏肉のポテト焼き ほうれん草サラダ オレンジ	ごはん 味噌汁（ほうれん草・豆腐） ミートボールフライ もやしのマヨ和え バナナ					
			10時	牛乳 ビスケット			麦茶 おせんべい		
			3時	牛乳 マカロニきな粉			麦茶 みそ焼きおにぎり		
	6	7	8	9	10	11			
昼食			ごはん 味噌汁（大根・南瓜） あじの磯辺焼 青菜のおかか和え フルーツゼリー	ごはん 味噌汁（わかめ・小松菜） 豆腐ステーキ 根菜のひじき煮 みかんヨーグルト	ロールパン スープ（ジャガイモ・人参） 鶏のマーレード焼き ほうれん草のごまマヨ和え バナナ	納豆ご飯 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 五目たまご焼き バインサラダ オレンジ	ごはん すまし汁（里芋・大根葉） 鶏と大根の味噌煮 うまっこりー バナナ		
			10時	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
			3時	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナケーキ	牛乳 あさり炊き込みチャーハン	麦茶・たべっこ動物 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスケット	
	13	14	15	16	17	18			
昼食			ごはん 味噌汁（大根・わかめ） タラのムニエル 花野菜ホットサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁（小松菜・人参） タンドリーチキン 大根とコーンのサラダ ももヨーグルト	鶏そぼろ三色丼 味噌汁（豆腐・油揚げ） いんげんのバターソテー バナナ	お花畑カレー 切干大根のサラダ 甘夏みかん	ごはん 味噌汁（豆腐・ほうれん草） さばの塩焼き もやしとさきみのごまマヨサラダ バナナ		
			10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
			3時	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット	牛乳 いももち	牛乳 ココアトースト	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ビスケット
	20	21	22	23	24	25			
昼食			ごはん 味噌汁（キャベツ・豆腐） 親子煮 金平だいこん オレンジ	ごはん 味噌汁（大根・ねぎ） あさりハンバーグ 和風サラダ バナナ	ごはん 味噌汁（青梗菜・えのき） 豚肉と切干大根の炒め煮 とろとろ和え フルーツゼリー	ごはん すまし汁（かぶ・油揚げ） さばの味噌煮 小松菜のごま和え バナナ	ごはん すまし汁（大根・高野豆腐） 鶏肉のスタミナ炒め オーロラサラダ バナナヨーグルト		
			10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
			3時	牛乳・アンパンマンせんべい フルーツゼリー	牛乳 ビスケット	牛乳 キャラメルポテト	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ビスケット
	27	28	29	30	31				
昼食			納豆ご飯 味噌汁（キャベツ・豆腐） カレイの煮付 かぼちゃサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁（絹さや・かぶ） 豆腐のつくね焼 じゃが芋ソテー バナナ	ごはん 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 鶏の唐揚げ 三色さっぱりサラダ バインヨーグルト		ごはん すまし汁（あさり・小松菜） サワラのみそマヨ焼き ピーマンソテー バナナ	ごはん 味噌汁（もやし・わかめ） マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え バナナ	
			10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい		麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット
			3時	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ビスケット	牛乳 にんじんジャムサンド	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 スイーツポテト	

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	504
たんぱく質 (g)	17.1
脂質 (g)	15.8
食塩相当量 (g)	1.3