



5がつの献立



北こども園

線より下は3時のおやつです。

午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月

火

水

木

金

土

		1	2	3	4
		ひじきごはん つくねのみそ汁 酢の物	こどもの日 メニュー		
		フルーツ-グルト	こいのぼりロール		
6	7	8	9	10	11
	きのこスパゲティ 和風サラダ スープ	ビビンバ ワカメサラダ オニオンスープ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 白和え	ホットドック 具沢山スープ	
	アップルゼリー	ワッフル	シフォンケーキ	おにぎり	
13	14	15	16	17	18
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 胡麻酢和え	きつねうどん 卵入りサラダ	カレーライス 大根サラダ わかめスープ	ご飯 みそ汁 竹輪の磯部揚げ 春雨の酢の物	レーズンパン クリームシチュー パインサラダ	
ピザトースト	オレンジ寒天	蒸しパン	ココアのケーキ	おにぎり	
20	21	22	23	24	25
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 甘酢和え	塩焼きそば ポパイサラダ スープ	きのこごはん ジャーマンポト 野菜スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 南瓜サラダ	卵ドック ミネストローネ りんごサラダ	
マカロニきなこ	ぶどうゼリー	ドーナツ	パインケーキ	おにぎり	
27	28	29	30	31	
ご飯 みそ汁 ポークケチャップ 胡麻和え	味噌ラーメン ポテトサラダ	麻婆豆腐丼 しょうゆフレンチ 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚のフライ 三色酢の物	ロールパン パソパソ汁 フルーツサラダ	
わらびもち	グレープフルーツゼリー	そばめし	パウンドケーキ	おにぎり	

栄養素 \ 日	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
エネルギー (kcal)	292	279	296	301	298	298	293	307	317	297
たんぱく質 (g)	15.4	13.1	11.1	11.8	10.2	15.8	13	11.3	16	13
カルシウム (mg)	75	58	80	107	76	76	46	103	49	101
鉄 (mg)	1.3	2.1	1.2	2.5	1.2	2.7	2	1.8	3.3	1.1
ビタミンC (mg)	18	15	27	12	17	22	23	14	7	26