

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1 ・ 15	木	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 人参のしりしりー 味噌汁 果物		牛乳 手作りポップコーン バウムクーヘン	518 kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 17.0g	429 kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 18.8g	 ひとくちメモ 今月の献立  ～初夏の野菜を食べよう～ 5月の献立は春から夏になる頃に美味しくなる『しらす・わかめ・アスパラガス・グリーンピース・そら豆』などを献立に取り入れています。ご家庭の献立にも取り入れてはいかがでしょうか？
2	金	ピースごはん こいのぼりハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ 果物		牛乳 柏もち ぱりんこせんべい	507 kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 13.0g	417 kcal 蛋白質 19.7g 脂肪 13.3g	
7 ・ 21	水	きつねうどん 擬製豆腐 ひじきの胡麻和え 果物		牛乳 みたらし団子	501 kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 13.7g	430 kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 14.6g	   保育園のおやつ 
8 ・ 22	木	りんごジャムサンド 豆乳チキングラタン 茹で野菜のマヨネーズ添え 春雨スープ 果物		牛乳 カレーピラフ	499 kcal 蛋白質 20.2g 脂肪 17.3g	414 kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 15.9g	みたらし団子・ポップコーン・蒸しパン・ゼリー など子どもが食べやすく、色々な食感を楽しめる ような手作りおやつを作っています。
9 ・ 23	金	チキンソテー 魚のムニエル きんぴらごぼう コンソメスープ 果物		牛乳 ドーナツ	486 kcal 蛋白質 20.4g 脂肪 17.5g	437 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 18.7g	 八十八夜 
10 ・ 24	土	胡麻塩おにぎり 豆腐のチャンプルー じゃが芋の甘煮 味噌汁 果物		牛乳 うす焼きせんべい クリームサンド ビスケット	544 kcal 蛋白質 18.3g 脂肪 19.0g	441 kcal 蛋白質 17.3g 脂肪 19.1g	立春から八十八日目にあたる日です。 昔からこの日は農業の重要な節目とされ、もみ まき・お茶つみが始まります。 保育園では、カフェインの含まれていない 麦茶やほうじ茶を飲んでいきます。
12 ・ 26	月	人参ごはん ひじき入り卵焼き チンゲン菜のソテー 味噌汁 果物		牛乳 グレープゼリー ウエハース	471 kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 13.9g	409 kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 15.4g	
13 ・ 27	火	カレー(ライス) フレンチサラダ 果物		牛乳 しょうゆせんべい ビスケット	525 kcal 蛋白質 15.9g 脂肪 16.3g	442 kcal 蛋白質 15.8g 脂肪 18.7g	 献立レシピの紹介 きんぴらごぼう ごぼう 100g 人参 100g こんにゃく 150g だし汁 2カップ しょう油 2/3カップ 砂糖 1/2カップ 白胡椒 少々
14 ・ 28	水	ごはん 豆腐の照り焼きハンバーグ しらす和え 味噌汁 果物		牛乳 スパゲティ ナポリタン	503 kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 15.4g	424 kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 17.1g	
17 ・ 31	土	野菜ピラフ 厚焼き卵 じゃが芋とコーンのソテー キャベツスープ 果物		牛乳 塩味せんべい 胡麻入りビスケット	475 kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 16.5g	397 kcal 蛋白質 17.6g 脂肪 18.3g	おいしい 新ごぼうの季節です
16	金	ロールパン 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ プチトマト わかめスープ 果物		牛乳 炊き込みごはん	529 kcal 蛋白質 22.5g 脂肪 17.3g	451 kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 15.5g	＜作り方＞ ① 人参・ごぼうは千切りにする。 ② こんにゃくは茹でて細めの千切りにしておく。 ③ 鍋に油を入れ、①・②を炒め、だし汁を入れ、 調味料を加えて柔らかくなるまでじっくり煮る。 ④ 仕上げに茹でてななめ切りにしたさやえんどう・ 炒った白胡麻を加える。
20	火	納豆ごはん レバーの立田揚げ 酢の物 味噌汁 果物		牛乳 そらまめ 甘辛せんべい	480 kcal 蛋白質 21.0g 脂肪 13.3g	392 kcal 蛋白質 21.0g 脂肪 14.2g	
19 ・ 29	月 ・ 木	ひじきごはん 魚の立田揚げ ナムル 味噌汁 果物		牛乳 黄名粉入り蒸しパン	511 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 18.6g	426 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 20.2g	

* 30日(金)はお誕生日お楽しみメニューになります。