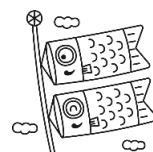


令和2年5月献立表



かわちこども園

日(曜日)	午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
		料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】						
1	金	牛乳 クラッカー	鶏肉のごまみりん焼き 切干大根のはりはり漬け 根菜のみそ汁	鶏肉 昆布 厚揚げ みそ	いりごま 三温糖	切干大根 人参 胡瓜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	牛乳 せんべい	240 kcal	16.1 g	8.2 g	1.5 g
2	土	お茶 ウエハース	野菜ラーメン 鉄チーズ	豚肉 みそ チーズ	中華麺 植物油 ごま油	人参 キャベツ もやし ほうれん草 ホールコーン にんに	牛乳 菓子	360 kcal	14 g	16.4 g	1.5 g
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	牛乳 せんべい	厚揚げと豚肉の中華炒め ゆでブロッコリー 玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 豚肉 ふかし みそ	植物油 三温糖 ごま油	生姜 人参 水煮筍 もやし 干椎茸 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	牛乳 バームクーヘン	399 kcal	17.1 g	25.3 g	0.8 g
8	金	牛乳 鉄チーズ	カレー ゆでブロッコリー	豚肉 牛乳	じゃがいも カレールウ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース	牛乳 以:かしわもち 未:こどもの日ゼリー	397 kcal	14.7 g	15.5 g	1.8 g
こどもの日のついで											
9	土	お茶 ウエハース	親子うどん 鉄チーズ	鶏肉 うすあげ 鶏卵 チーズ	うどん	人参 干椎茸 小松菜 ねぎ	牛乳 菓子	325 kcal	16.7 g	14.9 g	1.4 g
11	月	牛乳 コーンフレーク	切干大根の卵焼き ほうれん草とコーンの炒め物 じゃがいものみそ汁	鶏卵 ツナ ベーコン わかめ みそ	三温糖 植物油 じゃがいも	切干大根 葉ねぎ ほうれん草 エリンギ ホールコーン 人参 玉ねぎ	牛乳 ドーナツ	370 kcal	14.8 g	17.4 g	2 g
12	火	お茶 プレーンヨーグルト	がめ煮 スパゲティサラダ いちご	鶏肉 厚揚げ ロースハム	植物油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	人参 ごぼう 蓮根 板こんにゃく いんげん 胡瓜 玉ねぎ ホールコーン いちご	牛乳 プリン	364 kcal	19.6 g	15.6 g	1.2 g
13	水	牛乳 バナナ	魚のレモン和え もやしのサラダ 太きゅうりのそぼろ煮	ホキ ちくわ 鶏ひき肉	片栗粉 植物油 三温糖	レモン もやし 人参 枝豆 太胡瓜 いんげん しめじ	牛乳 ミニたい焼き	323 kcal	19.7 g	13.2 g	1.5 g
14	木	牛乳 クラッカー	三味焼き ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀	さつまあげ かつお節 豚肉	植物油 三温糖 いりごま	ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 ごぼう 玉ねぎ 水煮筍 椎茸	牛乳 クリームぱん	321 kcal	19.5 g	9.9 g	2.2 g
15	金	牛乳 メロン	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツの中華和え 麩のみそ汁	鶏肉 かに風味かまぼこ うすあげ あさり みそ	ごま油 三温糖 おつゆ麩	キャベツ 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	牛乳 わかめおにぎり	356 kcal	19.8 g	9.2 g	1.9 g

	午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
		料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			からだをつくる【あか】	かや体温になる【まいる】	からだの調子を整える【みどり】						
16	土	お茶 ウエハース	焼きそば ミニゼリー	豚肉 あおりの粉	中華麺 植物油 ミニゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	牛乳 菓子	342 kcal	11.8 g	12.1 g	0.6 g
18	月	牛乳 ビスケット	肉じゃが トマトと海藻のサラダ 鉄チーズ	豚肉 海藻サラダ ツナ チーズ	植物油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース トマト キャベツ ホールコーン	牛乳 メロン	325 kcal	15.7 g	16.3 g	0.7 g
19	火	牛乳 オレンジ	マカロニグラタン 塩茹でそらまめ 野菜スープ	鶏肉 牛乳 とけるチーズ ウィナー	マカロニ 植物油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー そらまめ キャベツ ねぎ	牛乳 ストロベリーフレッシュ	340 kcal	18.3 g	13.1 g	1.5 g
				食育の日							
20	水	牛乳 お子様せんべい	鶏肉のカレー照焼き 春雨の酢の物 青梗菜のみそ汁	鶏肉 ロースハム ふかし みそ	春雨 三温糖	胡瓜 人参 青梗菜 玉ねぎ 椎茸	牛乳 おかかおにぎり	345 kcal	19.1 g	7.4 g	1.7 g
21	木	牛乳 コーンフレーク	魚のマヨネーズ焼き 蒸しかぼちゃ ポトフ風	魚 ベーコン	マヨネーズ	人参 玉ねぎ 乾燥パセリ かぼちゃ かぶ しめじ アスパラガス	牛乳 たこやき	354 kcal	17.6 g	14.3 g	1.8 g
22	金	牛乳 ウエハース	手作り弁当の日				牛乳 せんべい	kcal	g	g	g
23	土	お茶 クラッカー	スパゲティミートソース 鉄チーズ	豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ 植物油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン バナナ	牛乳 菓子	363 kcal	15.2 g	14.5 g	1 g
25	月	牛乳 レーズンパン	揚げぎょうざ 三色ナムル 豆腐の中華煮	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐 みそ	植物油 ごま油 三温糖 片栗粉	胡瓜 人参 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 板こんにゃく 干椎茸 いんげん	お茶 ヨーグルト	314 kcal	16.5 g	14 g	1.4 g
26	火	牛乳 ウエハース	和風ガーリックチキン ほうれん草のり和え 五目煮豆	鶏肉 焼のり 大豆 さつまあげ 高野豆腐 こんぶ	植物油 三温糖	にんにく ほうれん草 切干大根 ホールコーン 人参 蓮根 板こんにゃく	牛乳 フルーツポンチ	353 kcal	21.1 g	10.6 g	1.7 g
27	水	牛乳 お子様せんべい	コンソメピラフ カラフルミートローフ ゆでブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 合びき肉 牛乳 鶏卵 ベーコン	米 大麦 バター 植物油 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン ミックスベジタブル エリンギ ブロッコリー もやし ねぎ	牛乳 ケーキ	634 kcal	26.8 g	20.2 g	2.5 g
				誕生会 主食はいりません							
28	木	牛乳 バナナ	卵の千草焼き 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	鶏卵 鶏ひき肉 かに風味かまぼこ うすあげ みそ	三温糖 植物油 すりごま	人参 葉ねぎ さやえんどう 小松菜 もやし 大根 玉ねぎ	牛乳 きなこ揚げパン	376 kcal	18.6 g	18.8 g	1.9 g
29	金	牛乳 ビスケット	さばの味噌煮 卵の花 野菜のすまし汁	さば みそ おから 豚ひき肉 うすあげ わかめ	三温糖	生姜 干椎茸 玉ねぎ 板こんにゃく 枝豆 ねぎ 大根 ごぼう 人参 保護者の試食を予定しています	牛乳 豆腐のスコーン	360 kcal	19.2 g	14.5 g	1.7 g
30	土	お茶 ウエハース	焼きうどん 鉄チーズ	豚肉 チーズ	うどん 植物油	人参 椎茸 キャベツ ピーマン	牛乳 菓子	315 kcal	12.7 g	15.5 g	0.9 g

※献立の中に、食べたことのない食材がありましたらこども園までお知らせください

※都合により献立が変更になることがあります。

〈一日平均栄養価〉 ※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	kcal	g	g	g
1・2歳	510	21.4	17.4	1.5
3歳以上児	363	18.5	17.4	1.6