

# 5 かつ の こ ん だ て



## <お知らせ>

1日(金) 5月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いいたします。  
 21日(木) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)  
 29日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いいたします。)

煙山保育園

日 曜日	午前おやつ 未満児	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
				未満児	以上児
お誕生会 1 金	くだもの	チキンライス こいのぼりハンバーグ ビーフンソテー シーザーサラダ コーンスープ こどもの日ゼリー	チキン ライス	牛乳 いちごのカップケーキ	牛乳 こいのぼりケーキ
2 土	お菓子	鮭の塩焼き 豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
7 木	お菓子	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 じゃこサラダ わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	ジョア ホットケーキ	ジョア 柏餅
8 金	くだもの	ぶりの梅照り焼き 卵の花炒め 山東菜のお浸し さつまいものみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ふわふわドーナツ	牛乳 ふわふわドーナツ
9 土	お菓子	デミハンバーグ 春雨スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 たまごサンド	牛乳 たまごサンド
11 月	お菓子	豚肉のアスパラ巻き 麩じゃが 塩昆布和え あさりのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 チーズクッキー	牛乳 チーズクッキー
12 火	ヨーグルト	さわらのごま照り焼き すき昆布の煮物 青菜のお浸し 豚汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 にらチヂミ	お茶 にらチヂミ
13 水	りんご ジュース	鶏肉のレモンしょうゆ焼き 五目豆 ポパイサラダ うるいのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 じゃこトースト	牛乳 じゃこトースト
14 木	くだもの	豆腐入り卵焼き チャプチェ ツナサラダ もずくスープ くだもの	なめ茸 ごはん	ぶどうジュース バナナスコーン	ぶどうジュース バナナスコーン
15 金	お菓子	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 青菜のおろし和え じゃがいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	フルーチェ	フルーチェ
16 土	お菓子	洋風オムレツ 鶏団子スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
18 月	お菓子	鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 青菜ののり和え キャベツのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 麩ラスク	牛乳 麩ラスク
19 火	くだもの	キャベツバーグ たけのこの土佐煮 サラスパ 山東菜のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	カルピス マーブルパウンドケーキ	カルピス マーブルパウンドケーキ
20 水	野菜 ジュース	鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 青菜のおかか和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ふかし芋	牛乳 たご焼き
21 木	ヨーグルト	ひき肉カレー ゆで卵 ナン 春雨サラダ くだもの	キャロット ライス	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
22 金	チーズ	野菜かき揚げ 大根のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え 若竹汁 くだもの	炊き込み ごはん	麦茶プリン	麦茶プリン
23 土	お菓子	肉団子 ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 スティックパン	牛乳 スティックパン
25 月	お菓子	鶏肉の梅マヨ焼き 山菜の煮物 コールスロー 卵レタススープ くだもの	麦ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
26 火	くだもの	かれのい西京焼き 筑前煮 干草和え 麩のみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	りんごジュース フレンチトースト	りんごジュース フレンチトースト
27 水	ぶどう ジュース	煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 さつまいも蒸しパン
28 木	ヨーグルト	酢豚 切干大根サラダ ワンタン汁 くだもの	ゆかり ごはん	お茶 じゃじゃ麺	お茶 じゃじゃ麺
29 金	お菓子	お弁当の日		飲むヨーグルト 食パンサンド	飲むヨーグルト 食パンサンド
30 土	お菓子	ショーロンポー ビーフンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※( )内は目標値です。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	482kcal(500)	394kcal(450)
たんぱく質	18.2g(21)	19.3g(23)
脂質	13.3g(14)	15.4g(16)
塩分	1.4g(1.4)	1.6g(1.6)