

5 かつ の こ ん だ て



<お知らせ>

8日(木) 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(水) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)
 30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
1 木	お菓子	鶏肉の塩麴焼き 卵の花炒め 山東菜のおかか和え わかめのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	フルーチェ	フルーチェ
2 金	ヨーグルト	かぶと型ハンバーグ ナポリタン じゃこサラダ コーンスープ こどもの日ゼリー	雑穀 ごはん	フルーツポンチ	お茶 柏餅
7 水	お菓子	松風焼き 根菜の煮物 ブロッコリーのツナ和え うるいのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン
お誕生会 8 木	くだもの	チキンライス ほうれん草グラタン ビーフンソテー コールスロー お茶 日向夏ゼリー	チキン ライス	カルピス ホットケーキ	カルピス こいのぼりケーキ
9 金	ヨーグルト	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 青菜のお浸し 高野豆腐のみそ汁 くだもの	麦ごはん	ぶどうジュース スティックパン	ぶどうジュース スティックパン
10 土	お菓子	ぎょうざ ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
12 月	お菓子	鶏肉の照り焼き すき昆布の煮物 二色和え さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ベーグル	牛乳 ベーグル
13 火	くだもの	かれいの磯辺焼き 大根のくず煮 キャベツの甘酢和え 青菜のみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	りんごジュース 大判焼き	りんごジュース 大判焼き
14 水	野菜 ジュース	マーボー厚揚げ えびシュウマイ バンバンジー 荳わかめスープ くだもの	おかか ごはん	牛乳 ふわふわドーナツ	牛乳 ふわふわドーナツ
15 木	ふかし芋	煮込みおでん 五色納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	ジョア じゃこトースト	ジョア じゃこトースト
16 金	ヨーグルト	ぶりのカレー照り焼き 肉じゃが 干草和え 焼きのりのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
17 土	お菓子	鶏つくね うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 カステラサンド	牛乳 カステラサンド
19 月	お菓子	鶏肉のマーレード焼き 山菜の煮物 塩昆布和え 厚揚げのみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
20 火	ジョア	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 山東菜のゆかり和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 梅しらすおにぎり	お茶 たこ焼き
21 水	ぶどう ジュース	ひき肉カレー ゆで卵 福神漬 春雨サラダ くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 フルーツサンド	牛乳 フルーツサンド
22 木	くだもの	豚肉のりんご漬け焼き 洋風炒り豆腐 ツナサラダ キャベツスープ くだもの	キャロット ライス	飲むヨーグルト パンケーキ	飲むヨーグルト パンケーキ
23 金	ヨーグルト	さばの梅煮 たけのこの土佐煮 青菜のごま和え 豚汁 くだもの	ひじき ごはん	お茶 サラダうどん	お茶 サラダうどん
24 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 メロンパン	牛乳 メロンパン
26 月	くだもの	鶏肉のレモンしょうゆ焼き 五目豆 青菜の磯辺和え 大根のみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 マーラーカオ	牛乳 マーラーカオ
27 火	ヨーグルト	酢豚 切干大根サラダ ワンタン汁 くだもの	さつまいも ごはん	お茶 たこ焼き風おにぎり	お茶 たこ焼き風おにぎり
28 水	りんご ジュース	さわらのみそマヨ焼き 筑前煮 青菜のおろし和え ふのりのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ごまスコーン	牛乳 ごまスコーン
29 木	チーズ	豆腐入りオムレツ チャプチェ ポパイサラダ もずくスープ くだもの	そばろ ごはん	お茶 おかかおにぎり	お茶 チーズ団子
30 金	お菓子	お弁当の日		ヨーグルト	ヨーグルト さつまいもチップス
31 土	お菓子	鮭の塩焼き ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド

※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	472kcal(490)	375kcal(420)
たんぱく質	18.3g(20)	18.7g(21)
脂質	11.2g(13)	13.4g(16)
塩分	1.4g(1.5)	1.6g(1.6)