

5 かつ の こ ん だ て



<お知らせ>

- 10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。
- 14日(火) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)
- 31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		おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児	以上児			未満児	以上児
1 水	野菜 ジュース		豚肉のキャベツ巻き すき昆布の煮物 ブロッコリーのおかか和え さつまいものみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
2 木	くだもの		かぶとハンバーグ ナポリタン じゃこサラダ かぼちゃシチュー 日向夏ゼリー	青菜 ごはん	フルーツヨーグルト	お茶 柏餅
7 火	お菓子		鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 山東菜のお浸し わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	ジョア ベーグル	ジョア ベーグル
8 水	ふかし芋		ぶりのみそ焼き きんぴらごぼう 甘酢和え うるいのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 コーンスコーン	牛乳 コーンスコーン
9 木	ヨーグルト		麻婆厚揚げ ポテトナゲット バンバンジー もずくスープ くだもの	炊き込み ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
お誕生会 10 金	くだもの		チキンライス おさかなポテト ビーフンソテー シーザーサラダ お茶 こどもの日デザート	チキン ライス	牛乳 ホットケーキ	カルピス こいのぼりケーキ
11 土	お菓子		鮭の塩焼き うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 豆パン	牛乳 豆パン
13 月	お菓子		鶏肉の照り焼き 卵の花炒め 青菜のゆかり和え 大根のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 クロワッサン	牛乳 クロワッサン
14 火	ヨーグルト		ひき肉カレー ゆで卵 福神漬 春雨サラダ くだもの	コーン ライス	お茶 炊き込みごはん	お茶 炊き込みごはん
15 水	りんご ジュース		ほっけの塩焼き ひじきの煮物 山東菜のおかか和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 大判焼き	牛乳 大判焼き
16 木	くだもの		松風焼き 五目豆 きゃべつの梅和え 青菜のスープ くだもの	わかめ ごはん	オレンジジュース チーズクッキー	オレンジジュース チーズクッキー
17 金	ジョア		さわらの梅マヨ焼き チャブチェ ポパイサラダ じゃがいものみそ汁 くだもの	そばろ ごはん	お茶 ホットドック	お茶 ホットドック
18 土	お菓子		ほうれん草グラタン ひつみ入りスープカレー くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
20 月	お菓子		豚肉のしょうが焼き 山東菜の煮物 ポテトサラダ 山東菜のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 バナナケーキ	牛乳 バナナケーキ
21 火	チーズ		鮭の塩焼き たけのこの土佐煮 青菜ののり和え 豚汁 くだもの	麦ごはん	飲むヨーグルト ふかし芋	飲むヨーグルト カラメル大豆
22 水	くだもの		煮込みおでん 干草和え お茶 くだもの	納豆 ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
23 木	ぶどう ジュース		野菜かき揚げ 大根のくず煮 塩昆布和え にらたま汁 くだもの	おかか ごはん	豆乳プリン	豆乳プリン
24 金	ヨーグルト		さばの梅煮 筑前煮 なめ茸和え ふのりのみそ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	野菜ジュース 豆腐パン	野菜ジュース 豆腐パン
25 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 スティックパン	牛乳 スティックパン
27 月	ふかし芋		鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐 コールスロー 青菜のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 麩の-snack	牛乳 麩の-snack
28 火	ヨーグルト		酢豚 切干大根サラダ ワンタン汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 サラダうどん	お茶 サラダうどん
29 水	オレンジ ジュース		かれいの西京焼き 切干大根の煮物 青菜のごま和え 若竹汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン
30 木	くだもの		豆腐入りチキンナゲット じゃがいものトマト煮 サラスパ キャベツスープ くだもの	ハム ピラフ	りんごジュース チーズパウンドケーキ	りんごジュース チーズパウンドケーキ
31 金	お菓子		お弁当の日		ヨーグルト	ヨーグルト ウエハース

※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。

簡単レシピ 《たぬきおにぎり》

材料 作り方
 米 1合 ①お米をとぎ、普通の水加減にめんつゆを加え炊く。
 めんつゆ 大さじ1~2 ②炊けたご飯に揚げ玉と青のりをよく混ぜて
 揚げ玉 大さじ4 おにぎりにする。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	466kcal(500)	377kcal(400)
たんぱく質	17.8g(21)	18.3g(21)
脂質	12.1g(13)	14.3g(16)
塩分	1.3g(1.5)	1.5g(1.6)