

2022



## 5月の献立


 とろぽろ保育園  
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
2	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 白桃	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ 白桃	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	409kcal 16.5g
6	金	こいのぼりライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ みかん 《イベント献立》	米 鶏肉 玉ねぎ 白糸タラ ブロッコリー コーン マカロニ アスパラ じゃが芋 ワカメ みかん	牛乳 さつま芋もち パイン	422kcal 14.7g
7	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク しめじ 白菜 ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	375kcal 15.2g
9	月	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	428kcal 15.1g
10	火	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ 洋なし	牛乳 きなごごま団子	356kcal 10.4g
11	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	381kcal 11.6g
12	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	392kcal 14.2g
13	金	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	358kcal 12.0g
14	土	鉄分強化！ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	451kcal 19.1g
16	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	400kcal 16.5g
17	火	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	411kcal 17.2g
18	水	ご飯 鮭の甘辛煮 みそ汁 じゃが芋とほうれん草の玉子炒めヨーグルト	米 鮭 人参 ほうれん草 玉ねぎ 花ふ ヨーグルト	牛乳 ジャムおから蒸しパン	356kcal 16.4g
19	木	納豆ごはん ホイコーロー 大根のナムル風 すまし汁	米 納豆 豚肉 キャベツ ピーマン にんにく 大根 人参 豆腐 玉子	牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	397kcal 19.6g
20	金	クマさんライス 白糸タラのムニエル マカロニサラダ スープ バナナ 《イベント献立》	米 花かつお 人参 レーズン 白糸タラ ブロッコリー マカロニ きゅうり コーン じゃが芋 ワカメ バナナ	牛乳 さつま芋もち パイン	378kcal 12.1g
21	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐と豚肉のうま煮 白菜のツナ炒め すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナフレーク 白菜 しめじ ソーメン 長ねぎ	牛乳 人参のごまお焼き	375kcal 15.2g
23	月	ポークカレーライス 白菜の玉子サラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 パセリ 玉子 オレンジ	牛乳 たぬきうどん	428kcal 15.1g
24	火	ご飯 助宗タラの野菜炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 洋なし	米 助宗タラ 玉ねぎ ピーマン さつま芋 焼ふ ねぎ 洋なし	牛乳 きなごごま団子	356kcal 10.4g
25	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 春雨サラダ すまし汁	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ トマト 春雨 きゅうり 人参 もやし ごぼう	牛乳 あおさ粉巻き納豆	381kcal 11.6g
26	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ いり胡麻 人参 豚肉 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ ヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	392kcal 14.2g
27	金	たまごチャーハン かぼちゃのマヨサラダ スープ	米 玉子 鶏肉 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ えのき茸 ブロッコリー ツナフレーク もやし	牛乳 米粉のほうれん草ケーキ	358kcal 12.0g
28	土	鉄分強化！ふりかけごはん ハンバーグケチャップソース ふわふわ玉子の炒り粉豆腐 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 豆乳 白菜 粉とうふ 人参 玉子 小松菜 油揚げ 焼ふ 長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ 黄桃	451kcal 19.1g
30	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 オレンジ	米 白糸タラ ほうれん草 豚肉 かぼちゃ 大根 油揚げ オレンジ	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	400kcal 16.5g
31	火	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース 豆腐 きゅうり 人参 胡麻 さつま芋 ワカメ	牛乳 小松菜チャーハン	411kcal 17.2g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。