

令和1年度

5月 こんだてひょう

といやまこども園

日付	曜日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副 食	3時の おやつ	乳児Kcal 幼児Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	水			お弁当持参				
2	木			お弁当持参				
3	金			お休み				
4	土			お休み				
5	日			お休み				
6	月			お休み				
7	火	ごはん	バナナ	回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	シュガーパイ 牛乳	477 518	11.8 12.2	10.8 11.9
8	水	ごはん	せんべい 麦茶	筑前煮 しらす入り 玉子焼き 味噌汁	麦の家クッキー りんごジュース	452 499	13.3 15.1	10.1 11.1
9	木	ごはん	玄米おこし 麦茶	鮭の胡麻味噌焼き アスパラとベーコンのソテー スープ	鶏ゴボウバーガー 麦茶	488 521	15.5 18.8	10.4 11.3
10	金	わかめごはん	せんべい 野菜ジュース	鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ 味噌汁	ゴマプリン クラッカー	496 554	12.2 13.9	13 14.5
11	土	そばろ丼	ミニゼリー	そばろ丼 サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	443 495	10.9 11.8	10.7 11.5
12	日	ごはん	ビスケット 麦茶	鶏肉のシチュー煮 サラダ バナナ 牛乳	プリッツ 麦茶	468 499	10 10.9	10.4 10.9
13	月	ごはん	きらず揚げ 麦茶	鶏肉のケチャップ煮 お浸し スープ オレンジ 牛乳	レモンケーキ スープ	472 502	12.8 14.5	11.1 11.9
14	火	ごはん	クッキー 麦茶	アジの南蛮漬(未満児は鮭) ポテト サラダ 味噌汁	ぶどうゼリー ベビーチーズ	479 511	11.9 12.5	12.4 13.8
15	水	ごはん	野菜バー 麦茶	豚肉の柳川風 キャベツのレモン和え 味噌汁 牛乳	お好み焼き 麦茶	486 538	12.2 13.3	11.9 12.4
16	木	ごはん	オレンジ	カジキマグロのアイダホ焼き おから煮 味噌汁	コーンフレーク 牛乳	446 488	10.7 11.9	11.2 12.1
17	金	ごはん	ポテロング 麦茶	豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 大根と帆立のサラダ 味噌汁	フレンチトースト 野菜ジュース	442 493	11.9 13.1	11.7 12.8
18	土	冷やし中華	クッキー 麦茶	冷やし中華 バナナ 牛乳	プリッツ 野菜ジュース	425 461	10.5 11.2	10.9 11.5
19	日	チャーハン	ミニゼリー	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	おとっとと 麦茶	402 445	10.2 11.3	11.5 12.2
20	月	ごはん	ヨーグルト	鶏肉の照り焼き もやしのおかか和え 味噌汁 牛乳	ドロップクッキー 麦茶	435 487	12.5 14.1	11 13.1
21	火	ごはん	かりんとう 麦茶	鮭の塩焼き 新じゃがのそばろあんかけ 浅漬け 味噌汁	お麩ラスク 牛乳	466 497	14.1 17.8	12.2 13.9
22	水	たけのごはん	クッキー 麦茶	竹輪の磯辺揚げ 野菜の胡麻和え 豚汁 ミニゼリー	フルーツポンチ 小魚(未満児はせんべい)	434 455	12.9 14.1	12.1 13.7
23	木	食パン	クラッカー 麦茶	スペイン風オムレツ 春キャベツとツナのスパゲティ サラダ 牛乳	味噌焼きおにぎり 麦茶	461 489	11.8 12.5	11.9 12.8
24	金	ごはん	プリッツ 麦茶	ひじき入りしゅうまい 南瓜の煮物 ポイルキャベツ 味噌汁	フラワーパイ 野菜ジュース	488 533	12.3 13.7	13.1 14.8
25	土	チャーハン	せんべい 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	421 488	11.2 12.8	10.8 11.7
26	日	ごはん	ヨーグルト	ポーカカレー サラダ バナナ 牛乳	せんべい 麦茶	490 546	10.7 11.4	11.3 11.9
27	月	ごはん	えびせん 麦茶	ササミの梅マヨ焼き 野菜炒め 味噌汁 オレンジ	ちんすこう 牛乳	467 498	14.5 18.1	12.5 13.6
28	火	ごはん	芋けんぴ 麦茶	鯖の味噌煮(未満児は鮭) ひじきサラダ 澄まし汁 ベビーチーズ	ミートソーススパゲティ 麦茶	448 494	12.9 14.5	11.1 13.5
29	水	ごはん 麦ごはん	ビスコ 麦茶	キーマカレー 生野菜サラダ バナナ 野菜ジュース	マドレーヌ 麦茶	459 524	11.7 12.5	13.3 14.8
30	木	ごはん	バナナ	肉じゃが 納豆のしらす和え 味噌汁	リッツピザ 牛乳	439 487	13.3 14.7	12.7 14.1
31	金	ごはん	ウエハース 麦茶	カレイの野菜あんかけ 胡瓜と若芽の酢の物 味噌汁 牛乳	抹茶蒸しパン 野菜ジュース	428 486	12.7 13.8	10.2 11.7

備考

5月10日(金)は園外保育のため以上児は、お弁当の準備をお願いいたします。