

2023年



5月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3		4		5		6	
昼食	カレーライス、ちくわと きゅうりの生姜酢和え、コーンソテー、りんご		御飯、ぶりの照り焼き、小松菜のおかか和え、味噌汁、オレンジ		憲法記念日		みどりの日		こどもの日		鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、オレンジ	
午後	牛乳、豆乳ホットケーキ		牛乳、マカロニきな粉								麦茶、かっぱえびせん	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	
昼食	御飯（麦入り）、豚肉とアスパラの味噌炒め、小松菜のお浸し、すまし汁、オレンジ		御飯、よだれ鶏、花野菜の和え物、わかめスープ、メロン		卵とじうどん、コーンサラダ、ウインナーソテー、バナナ		御飯、カレーの煮付け、豚肉とレタスの和え物、味噌汁、オレンジ		ロールパン、照り焼きミートボール、千切りサラダ、コーンスープ、メロン		豚こら玉あんかけ丼、かぼちゃサラダ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、クラッカーサンド		牛乳、桜えびごませんべい		牛乳、セサミトースト		牛乳、ココアパウンドケーキ		牛乳、カルシウムおにぎり		麦茶、キャラメルコーン	
午前	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	
昼食	御飯、回鍋肉、もやしのナムル、スープ、オレンジ		☆世界の料理～ハワイ～☆ ロコモコ丼、フライドポテト、茹でブロッコリー、スープ、メロン		鶏肉の和風スパゲティ、コールスローサラダ、焼きかぼちゃ、すまし汁、バナナ		御飯、鮭の甘辛ごま絡め、小松菜の磯和え、味噌汁、オレンジ		食パン（ブルーベリージャム）、アスパラガスの肉巻き、大豆サラダ、スープ、メロン		鶏肉の照り焼き丼、青菜ときのこのごま和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、人参カップケーキ		牛乳、豆乳くずもち		牛乳、あんバタートースト		牛乳、こらとベーコンのお焼き		牛乳、鶏そぼろ御飯		麦茶、野菜せんべい	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の生姜焼き、ひじきのカリカリ梅煮、味噌汁、オレンジ		御飯、カニ玉風卵焼き、春雨サラダ、中華スープ、メロン		野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、バナナ		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁、フルーツ杏仁		ロールパン、ポークトマトソテー、海藻サラダ、スープ、メロン		鰯の味噌焼き丼、コロコロポテトサラダ、すまし汁、バナナ	
午後	牛乳、ヨーグルト蒸しパン		牛乳、かぼちゃドーナツ		牛乳、じゃこトースト		牛乳、ココアプリン		牛乳、いなり寿司		麦茶、ビスケット	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳						
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉の中華炒め、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁、オレンジ		甘辛鶏のサラダ丼、さつま揚げとほうれん草の和え物、味噌汁、メロン		豚汁うどん、レバーの唐揚げ、アスパラガスのごま和え、バナナ							
午後	牛乳、チョココーンフレーク		牛乳、おからとレーズンのスコーン		牛乳、チーズトースト							

※献立は材料により変更になる場合があります。

暖かい日が増え、さわやかな季節になりました。子ども達は園での生活に慣れ、給食やおやつもしっかり食べられるようになりました。中にはうまく咀嚼ができなかったり、初めての食材に戸惑う姿も見られますが、その子に合わせた形態・食べられる量で苦手な食べ物をなくしていけるように、工夫をしていきたいと思ひます😊

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	527	20.8	18	238	2.3	423	0.32	0.47	30	3.8	1.9
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	99	98	122	103	105	238	110	142	176	90	106
3才未満児	465	18.6	16.8	262	1.9	362	0.28	0.47	25	3.2	1.5
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	99	99	129	120	83	187	112	162	139	84	94

栄養士