

5月の目標：仲良く食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の屋食とおやつ分です。
乳児は8割で計算しています。これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準:549kcal

	月	火	水	木	金 1 端午の節句献立	土 2
屋食					こいのぼりご飯 鰯の竜田揚げ 蓮根の甘酢漬け 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の利休和え きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時					ちまき風おにぎり 麦茶 I補給 - 500 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.9 g 炭水化物 81.2 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 81.5 g
	4	5	6	7	8	9
屋食				照り焼き丼 ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 フルーツゼリー	チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時				こぎつねご飯 麦茶 I補給 - 568 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 92.9 g	メロンパン ヨーグルトドリンク I補給 - 538 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.7 g	おかかおにぎり 牛乳 I補給 - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
	11	12	13	14	15	16
屋食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 千切り野菜～和風ドレッシング～ けんちん汁 グレープフルーツ	胚芽ご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	きのこベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ アスパラのミルクスープ ヨーグルト	ご飯 牛肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 肉じゃが キャベツのお浸し 新ごぼうとしめじの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の利休和え きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳 I補給 - 495 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 72.7 g	天むす風おにぎり 麦茶 I補給 - 424 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.5 g	納豆チャーハン 麦茶 I補給 - 529 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 72.2 g	お好みポテト 牛乳 I補給 - 518 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 71.5 g	クロワッサン ヨーグルトドリンク I補給 - 586 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 94.8 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I補給 - 547 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 81.5 g
	18	19	20	21 誕生日会	22	23
屋食	ご飯 ひじきのつくね焼き 胡瓜と若布の酢の物 じゃが芋と小松菜の味噌汁 オレンジ	麦ご飯 たっぷり野菜の八宝菜 胡瓜ともやし中華和え 豆苗とコーンのスープ ヨーグルト	油麩の卵とじ丼 南瓜の甘煮 大根の浅漬け 茄子と絹さやの味噌汁 グレープフルーツ	ミックスピラフ 春野菜のサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツポンチゼリー	チキンカレー みかん入りフレンチサラダ 野菜と豆のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 胡瓜のゆかり和え 大根と長葱のすまし汁 ヨーグルト
3時	あんこバナナパイ 牛乳 I補給 - 463 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 66.7 g	焼き鮭のお茶漬け 麦茶 I補給 - 508 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 11.4 g 炭水化物 81.4 g	きな粉トースト 牛乳 I補給 - 621 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 18.0 g 炭水化物 107.4 g	レモンケーキ 牛乳 I補給 - 565 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 83.1 g	メロンパン ヨーグルトドリンク I補給 - 538 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.8 g 炭水化物 89.7 g	おかかおにぎり 牛乳 I補給 - 566 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g
	25	26	27	28	29	30
屋食	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 千切り野菜～和風ドレッシング～ けんちん汁 グレープフルーツ	胚芽ご飯 鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え 舞茸と大根の味噌汁 オレンジ	きのこベーコンのスパゲティ 彩り野菜のマリネ アスパラのミルクスープ ヨーグルト	ご飯 鶏肉とアスパラの甘辛炒め ほうれん草の海苔和え 若布と豆腐の味噌汁 バナナ	ご飯 肉じゃが キャベツのお浸し 新ごぼうとしめじの味噌汁 フルーツゼリー	照り焼き丼 ひじきの煮物 若布と人参の味噌汁 ヨーグルト
3時	南瓜の米粉蒸しパン 牛乳 I補給 - 495 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.6 g 炭水化物 72.7 g	天むす風おにぎり 麦茶 I補給 - 424 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.9 g 炭水化物 70.5 g	納豆チャーハン 麦茶 I補給 - 529 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 72.2 g	お好みポテト 牛乳 I補給 - 442 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 71.4 g	クロワッサン ヨーグルトドリンク I補給 - 586 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 15.2 g 炭水化物 94.8 g	わかめおにぎり 牛乳 I補給 - 604 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 91.0 g