



5月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
07	木	せんべい		ドライカレー ジャがちくサラダ 枝豆 鉄ゼリー	フルーチェ ウエハース
08	金	ミレーフライ		こいのぼりランチ	こいのぼりクッキー りんごジュース
09	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
11	月	せんべい		米飯 シュウマイ 野菜のカレー炒め わかめのすまし汁 甘夏みかん缶	プリンケーキ ジョア
12	火	ハイハイ	1	米飯 魚のピザ風焼き 五目煮豆 もやしと大根のみそ汁 オレンジ	手作りフルーツゼリー
13	水	ハイハイ	3	おにぎりの日	かしわもち
14	木	せんべい	日	米飯 ベーコンコロッケ 切り干し大根のツナマヨ和え 具たくさん豚汁 メロン	セサミクッキー アジミルク
15	金	ミレーフライ	かし	米飯 チンジャオロース ひじきのポテト焼き 大根スープ パナナ	じゃこせんべい 牛乳
16	土	せんべい	わ	土曜給食	菓子
18	月	せんべい	も	米飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し 枝豆 かぼちゃのサラダ 春野菜スープ オレンジ	桃のカップケーキ カルピス
19	火	ハイハイ	ち	ごま入りおさくらごはん 新じゃがいもの洋風煮 春雨のフルーツサラダ ミニトマト チーズ	ごまビスケット 野菜ジュース
20	水	ミレーフライ	づ	白いロールパン ミネストローネスープ ごぼうとコーンのサラダ パナナ	自家製フルーツヨーグルト
21	木	せんべい	く	米飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんのおかかあえ キャベツのみそ汁 オレンジ	ブラウニス 牛乳
22	金	ハイハイ	ら	山吹ソーススパゲティ ポテトフライ 野菜のごまみそ和え ミニゼリー	シュガートースト 牛乳
23	土	せんべい	か	土曜給食	菓子
25	月	ハイハイ	ら	米飯 魚のみそマヨネーズ焼き コロコロサラダ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 パナナ	お菓子屋さん(すみれ・たんぽぽ) みたらし団子
26	火	せんべい	から	人参としらすの御飯 若鶏の緑茶オープン焼き もやしとひじきの酢あえ わかめのみそ汁 チーズ	お菓子屋さん(さくら) 麩のラスク 牛乳
27	水	ミレーフライ	ら	米飯 コーンフレークチキン 彩りきゅうりの酢の物 五色スープ 甘夏みかん缶	お菓子屋さん(年少) 自家製ヨーグルト せんべい
28	木	ハイハイ	ら	米飯 きゃべつのメンチカツ マカロニサラダ そうめん汁 オレンジ	お菓子屋さん(年中) ふわふわパナナパン ヤクルト
29	金	せんべい	ら	お楽しみ弁当 さくら以上空の弁当箱持参	お菓子屋さん(年長) あんぱん 牛乳
30	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	606	18.9	17.7	175	2.4	189	0.32	0.27	26	4.3	2.1
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	105	82	102	67	100	92	103	75	144	93	111
3才未満児	534	15.5	14.5	152	2.1	160	0.25	0.21	22	3.6	2
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	115	84	104	71	91	85	100	75	122	97	125

*新型コロナウイルス感染症や、都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

?? クイズ ??
むし歯になりやすい
間食はどっち!?

(ヒント)
「甘い」「歯につきやすい」
などの特徴があります。

