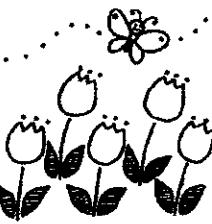
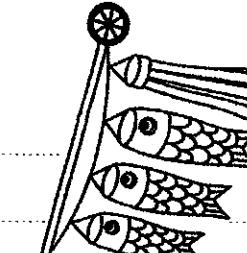


令和05年5月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
1 味噌汁 焼き魚（鮭） すき昆布の炒め煮 フルーツ	2 スープ タンドリーチキン グリーンサラダ フルーツ	3 (憲法記念日) 	4 (みどりの日) 	5 (こどもの日) 	6 ねばねばうどん さつま芋の甘煮 フルーツ
ジョア ロールパン エネルギー: 492Kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 13.2g 塩分: 1.6g	麦茶 柏もち エネルギー: 401Kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 8.3g 塩分: 1.4g				牛乳 タルトせんべい エネルギー: 724Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 15.8g 塩分: 2.4g
8 味噌汁 白身魚のフライ キャベツのゆかり和え フルーツ	9 スープ 豆腐ナゲット フレンチサラダ フルーツ	10 味噌汁 しらす入り卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 めかぶ納豆 フルーツ	11 味噌汁 たらの唐揚げ 白菜のツナサラダ フルーツ	12 《お誕生会》 五目おこわ さつま汁 鶏肉の照り焼き 三色おひたし フルーツ 	13 カレーうどん アスパラとじゃがいものソテー フルーツ
牛乳 サーティアンダギー エネルギー: 605Kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.8g 塩分: 1.5g	牛乳 大学いも エネルギー: 513Kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 14.6g 塩分: 1.9g	牛乳 マロンパウンドケーキ エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 21.7g 塩分: 1.8g	麦茶 エクレアせんべい エネルギー: 463Kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 10.5g 塩分: 2.3g	ジョア こいのぼりパン エネルギー: 608Kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 21.2g 塩分: 2.4g	麦茶 大判焼きせんべい エネルギー: 581Kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 15.7g 塩分: 2.4g
15 味噌汁 とんかつ キャベツの塩昆布和え フルーツ	16 スープ 鰯のカレームニエル 添え野菜 フルーツ	17 味噌汁 揚げ出し豆腐のおろしがけ 五目きんぴら 納豆 フルーツ	18 スープ スコッチャッグ ポテトサラダ フルーツ	19 《春の親子遠足》 	20 かに玉そうめん ごぼう入りつくね フルーツ
牛乳 食パンサンド エネルギー: 676Kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 23.5g 塩分: 1.5g	麦茶 ミートソーススパゲッティ エネルギー: 523Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 16.6g 塩分: 2.4g	牛乳 チーズパン エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 26.5g 塩分: 1.9g	牛乳 パイサンド エネルギー: 520Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 21.8g 塩分: 1.6g		麦茶 バームクーヘンせんべい エネルギー: 492Kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 7.5g 塩分: 1.9g
22 味噌汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根煮 おかかぶりかけ フルーツ	23 味噌 はんぺんつくね 青菜の納豆和え フルーツ	24 チキンカレー しゅうまい 海藻サラダ フルーツ	25 味噌汁 鰯の南蛮漬け 小松菜と厚揚げの炒め煮 フルーツ	26 わかめスープ 油淋鶏 中華サラダ フルーツ	27 タンメン じゃがいものごま味噌和え フルーツ
ジョア 黒ごまクッキー エネルギー: 691Kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 25.3g 塩分: 1.8g	カルピス シュガーロール エネルギー: 555Kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 16.4g 塩分: 1.4g	麦茶 カクテルゼリー エネルギー: 471Kcal 蛋白質: 15g 脂質: 11.9g 塩分: 1.4g	麦茶 ソフールせんべい エネルギー: 501Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 13.3g 塩分: 1.7g	牛乳 スイートポテトケーキ エネルギー: 643Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 27.2g 塩分: 1.8g	麦茶 どらやきせんべい エネルギー: 511Kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 5.2g 塩分: 0.8g
29 味噌汁 かぼちゃコロッケ 大根としらすの炒め煮 ごま塩ぶりかけ フルーツ	30 スープ 鰯のチリソースかけ ブロックリーとエビのサラダ フルーツ	31 洋風味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ フルーツ 			たんご 5月5日は“端午の節句” 
麦茶 梅昆布おにぎり エネルギー: 479Kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 8.6g 塩分: 2g	牛乳 マドレーヌ エネルギー: 623Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 25.1g 塩分: 2.1g	麦茶 ホットドッグ エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 25g 脂質: 15.6g 塩分: 2.5g			5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の臺いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのです。