



令和 元年 5 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
7	ご飯 ☆	カレー ヨーグルトサラダ 卵スープ	牛乳	麦茶 みかんゼリー せんべい	613 17 16.4 2.9		23	ご飯 ☆	★親子遠足(幼児)★ ハヤシライス 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 ゼリー ウエハース	616 15.9 14.1 2.3	
8	豆ご飯	鮭のグリーンマヨネーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁 ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 かし あたりめ	604 28 16.4 2.2		24	ご飯	★誕生会バイキング★ チャーハン・夕焼けご飯バイキング から揚げ 春雨サラダ くだもの	牛乳	牛乳 ケーキ	621 23.7 18.9 2	
9	ご飯	磯風卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ	662 29.7 19.3 2		25	ご飯	親子丼 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 かし	650 24.2 13.5 2.2	
10	めん	うどん 天ぷら くだもの きゅうりの酢の物	牛乳	麦茶 おにぎり	629 29.3 8.1 3.6		27	めん	焼きそば 肉団子スープ くだもの	野菜ジュース	牛乳 ピザトースト	617 30.3 18.6 2.5	
11	めん	★卒園児交流会★ ラーメン フルーツポンチ	牛乳	牛乳 かし	612 19 8 1.8		28	ご飯	冷しゃぶ 五目豆 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	ぶどうジュース かし	615 17.7 13.4 2.1	
13	ロール パン	ハンバーグ コールスローサラダ コーンポタージュ	野菜ジュース	牛乳 じゃが餅	655 28.1 21.4 2.6		29	ご飯	マーボー豆腐 小松菜のサラダ わかめスープ	牛乳	牛乳 クッキー	616 21.9 23 1.9	
14	ご飯	ひりゅうずのあんかけ きんぴらごぼう 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	604 18.4 12.8 2.1		30	ご飯	レバーのケチャップ揚げ ツナサラダ かき玉スープ くだもの	牛乳	麦茶 ミルク餅	647 18 22 1.7	
15	わかめ ご飯	豚肉入りキャベツ味噌炒め フルーツ入り甘酢和え ベーコンとカブのスープ くだもの	牛乳	牛乳 マドレーヌ	638 20.2 22 2.4		31	ふりかけ ご飯	煮魚 キャベツと鶏のごま酢和え 味噌汁 くだもの	リンゴジュース	牛乳 ホットケーキ	648 32 18.3 3.8	
16	ご飯	鮭の塩焼き もやしのサラダ 春野菜の豚汁 くだもの	牛乳	牛乳 かし ミニカップゼリー	622 29.7 13.5 2.2		3歳児以上 カロリー(627kcal) たんぱく質(23.9g) 脂肪(16.5g) カルシウム(273g) 鉄(3.5mg) 食物繊維(5.0g) 塩分相当量(2.4mg) 3歳児未満 カロリー(537kcal) たんぱく質(20.5g) 脂肪(14.6g) カルシウム(259mg) 鉄(2.8mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(2.0g)						
17	ご飯	皮なしシュウマイ 拌三糸 わかめスープ	飲むヨーグルト	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	659 26.8 20.1 2.2		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂質13.6~20.4g						
18	めん	カレーうどん おひたし くだもの	牛乳	牛乳 かし	616 25.2 11.3 2		主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。						
20	ご飯	魚のムニエル かぼちゃの含め煮 味噌汁 くだもの	牛乳	麦茶 プリンアラモード	603 27.4 10.5 2.3								
21	ご飯	ビビンバ ポテトベーコン炒め 豆腐スープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 せんべい キャンディチーズ	621 26.5 19.1 3.4								
22	めん	ナポリタン シーチキンきゅうり コンソメスープ	牛乳	牛乳 じゃこトースト	626 17.3 23.3 2.9								