







平成 28 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)		
2 (月)	こいのぼり パン	★こどもの日献立★ エビフライ ポテトサラダ キャベツスープ ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 かしわ餅 (乳児はカステラ)	616 27 15.8 2.9		21 (土)	ご飯 ☆	ドライカレー 野菜スープ 果物	牛乳	牛乳 かし	614 19.1 15.3 2.4	
6 (金)	ご飯	魚の和風ホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 マシュマロパー	659 40 20.3 2.8		23 (月)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	ジョア ぼりぼり小魚 チーズ	602 24.7 12.2 2.2	
7 (土)	ご飯	他人丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	633 21.8 12.9 1.5		24 (火)	  親子遠足  					
9 (月)	ご飯	ハンバーグ キャベツとハムのフレンチサラダ ポテトミルクスープ	牛乳	牛乳 カナッペ	671 22.4 22.4 2.4		25 (水)	わかめご飯	ビビンバ きゅうりの中華和え 豆腐スープ 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	606 24.7 12.2 2.8	
10 (火)	うどん	お豆さんのかき揚げ きゅうりの酢の物 果物	牛乳	麦茶 お好み焼き	628 21.8 11.1 2.1		26 (木)	ご飯	★誕生会バイキング★ チャーハン・夕焼けご飯 鶏のから揚げ 中華コーンスープ 伴三糸 果物	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	634 25.5 22.3 3.1	
11 (水)	ご飯	鮭のグリーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳	ジョア せんべい あたりめ	601 26.8 14.1 1.4		27 (金)	スパゲ ティ	ナポリタン アスパラサラダ 卵とキャベツのスープ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	621 15.2 15.8 1.7	
12 (木)	ご飯	春キャベツシュウマイ ごま和え 中華コーンスープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	牛乳 カステラ	642 25.9 20 1.7		28 (土)	パン	サンドイッチ ブロッコリーおかか和え コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	629 22.6 24.8 3.1	
13 (金)	ふりかけご飯	イワシのはんぺん キャベツとカニカマのごま酢和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 クッキー	603 27.2 19.2 2.2		30 (月)	ご飯 ☆	ポークカレー ツナサラダ コンソメスープ	リンゴジュース	麦茶 白玉きな粉	635 17.8 14.5 2.2	
14 (土)	うどん	カレーうどん ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	625 20.5 16.3 1.8		31 (火)	ご飯	ポテトコロケ 切干大根炒め煮 味噌汁	牛乳	麦茶 みかんゼリー	605 18 12.7 2	
16 (月)	夕焼け ご飯	焼き豆腐五目煮 三色お浸し 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	牛乳 麩ラスク	627 24.2 15.1 2.2		3歳児以上 カロリー(624kcal) たんぱく質(23.4g) 脂肪(17.3g) カルシウム(270g) 鉄(3.5mg) 食物繊維(4.7g) 塩分相当量(2.2mg) 3歳児未満 カロリー(536kcal) たんぱく質(19.8g) 脂肪(15g) カルシウム(249mg) 鉄(2.9mg) 食物繊維(3.8g) 塩分相当量(1.8g)						
17 (火)	ご飯	魚の竜田揚げ 春雨のドレッシングサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	623 23.6 19.3 1.8		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脂肪13.6~20.4g						
18 (水)	ふりかけ ご飯	まめまめオムレツ ひじきの煮物 野菜スープ 果物	牛乳	麦茶 ミルク餅	603 17.3 17.8 2.9		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。						
19 (木)	めん	焼きそば ポテトベーコン炒め トマトと卵のスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 コーントースト	654 23.6 27.3 2								
20 (金)	ご飯	マーボー豆腐 大根のサラダ 中華スープ	リンゴジュース	牛乳 いもけんぴ	604 19.6 19 1.4								

