



平成 27 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		
					タンパク質	塩分						タンパク質	塩分	
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質	塩分		(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質	塩分	
1 (金)	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 トマトと卵のスープ 果物	牛乳	牛乳 かしわ餅 (乳児はカステラ)	623	32	21 (木)	ご飯	鶏のから揚げ カリカリベーコンサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 プリンアラモード	607	21.4	
2 (土)	ご飯 ☆	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	631	18.1	22 (金)	めん	焼きそば ジャーマンポテト わかめスープ	野菜ジュース	牛乳 ジャムパン	601	21.3	
7 (木)	ご飯	豚肉の生姜焼き しらすのお浸し 味噌汁	牛乳	麦茶 ミルク餅	606	20.6	23 (土)	うどん	肉うどん ごま和え 果物	牛乳	牛乳 かし	602	23.4	
8 (金)	うどん	お豆さんのかき揚げ 酢の物 澄まし汁 果物	りんごジュース	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	607	23.3	25 (月)	ご飯	蒸し鶏のタルタルソース 切干大根炒め煮 味噌汁	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	607	25.3	
9 (土)	ラーメン	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	627	23	26 (火)	親子遠足					11.8	2.6
11 (月)	ご飯	煮魚 キャベツとハムのごま酢和え 五目汁 果物	牛乳	牛乳 バナナケーキ	682	28.3	27 (水)	ご飯	いかハンバーグ スパゲティサラダ ミネストローネ 果物	牛乳	ジョア せんべい チーズ	613	25.7	
12 (火)	ご飯	豆腐のチーズ団子 コールスローサラダ 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	麦茶 フルーツゼリー	647	26.6	28 (木)	ご飯 ☆	★誕生会バイキング★ カレーバイキング(ポーク・シーフード) ツナサラダ コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 ケーキ	681	22.1	
13 (水)	スパゲティ	コーンクリームスパゲティ シーチキンサラダ コンソメスープ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	681	19.3	29 (金)	めん	ナポリタン りんごサラダ カブとコーンのスープ	りんごジュース	麦茶 お好み焼き	606	12.8	
14 (木)	ご飯	アジフライ ごぼうサラダ 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 蒸しパン	665	30.6	30 (土)	ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	633	24	
15 (金)	ご飯	ビビンバ きゅうりの中華和え わかめスープ	牛乳	麦茶 白玉団子	617	21.2	3歳児以上 カロリー(631kcal) たんぱく質(23.9g) 脂肪(16.6g) カルシウム(269g) 鉄(3.0mg) 食物繊維(4.8g) 塩分相当量(2.4mg) 3歳児未満 カロリー(542kcal) たんぱく質(20.4g) 脂肪(14.7g) カルシウム(256mg) 鉄(2.4mg) 食物繊維(3.9g) 塩分相当量(2.0g)						7.1	2.2
16 (土)	うどん	カレーうどん ブロッコリーサラダ 果物	牛乳	牛乳 かし	604	23.2							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。	
18 (月)	ご飯	マーボー豆腐 伴三糸 キノコのスープ	りんごジュース	牛乳 ラスク	650	25	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。						21.6	2.9
19 (火)	菜めし	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	牛乳 じゃが餅	631	27.8							<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div>	
20 (水)	ご飯	キッシュ 肉じゃが 豆腐の澄まし汁 果物	牛乳	牛乳 マシュマロバー	665	30.5								

