

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)
				たんぱく質(g)					たんぱく質(g)
1 土	ヨーグルト	＜希望保育＞ 温そうめん くだもの	カルピス お菓子	332.9	17 月	ヨーグルト	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 コーンマヨネーズ トースト	582.3
				13.0					18.8
				2.6					16.5
				2.3					2.4
3 月・祝	お休み	＜憲法記念日＞	/	/	18 火	ヨーグルト	肉味噌うどん かぼちゃと いんげんのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 おにぎり	500.0
				/					16.9
				/					11.8
				/					3.2
4 火・祝	お休み	＜みどりの日＞	/	/	19 水	ヨーグルト	御飯 肉じゃが 青菜のごま和え みそ汁 くだもの	牛乳 杏仁豆腐	517.4
				/					17.5
				/					11.0
				/					1.9
5 水・祝	お休み	＜こどもの日＞	/	/	20 木	ヨーグルト	＜誕生会・ゆりぐみリクエスト＞ ふりかけ御飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コーンスープ・くだもの	ヤクルト プチケーキ	586.4
				/					20.1
				/					16.0
				/					1.6
6 木	ヨーグルト	＜希望保育＞ ツナチャーハン コンソメスープ くだもの	牛乳 ゼリー	429.8	21 金	ヨーグルト	御飯 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 プリン	599.4
				14.1					22.7
				9.6					18.7
				1.2					1.8
7 金	ヨーグルト	＜希望保育＞ ぶーちゃん丼 みそ汁 くだもの	牛乳 蒸しパン	556.4	22 土	ヨーグルト	ピーマンの甘辛丼 みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	355.7
				20.2					14.6
				11.9					3.9
				1.6					1.6
8 土	ヨーグルト	＜希望保育＞ わかめうどん くだもの	カルピス お菓子	359.0	24 月	ヨーグルト	ツナとひじきの御飯 ブロッコリーサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 小豆 米粉蒸しパン	509.5
				13.6					17.8
				4.7					14.3
				2.8					2.3
10 月	ヨーグルト	＜お弁当デー・NOテレビデー＞ お弁当（キャベツ）	牛乳 豆腐のケーキ	208.4	25 火	ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 パンサンス 中華スープ くだもの	牛乳 クラッカーサンド	568.6
				8.8					21.0
				6.3					15.4
				0.3					2.2
11 火	ヨーグルト	御飯 筑前煮 パスタサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 焼きそば	510.0	26 水	ヨーグルト	御飯 蒸し魚のあんかけ きゅうりと人参の昆布和え コンソメスープ くだもの	牛乳 ババロア	482.7
				18.9					20.1
				12.4					10.7
				2.5					2.0
12 水	ヨーグルト	御飯 厚揚げの味噌煮 春雨サラダ すまし汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	579.5	27 木	ヨーグルト	御飯 ミートローフ キャベツの中華風サラダ すまし汁 くだもの	牛乳 お菓子	523.4
				18.7					22.0
				18.9					13.9
				1.8					1.7
13 木	ヨーグルト	スパゲティナポリタン レパールの甘辛煮 中華スープ くだもの	牛乳 お菓子	486.7	28 金	ヨーグルト	ロールパン シチュー 三色ナムル くだもの	牛乳 ヨーグルト 和え	491.0
				21.8					20.1
				15.3					14.0
				2.2					2.0
14 金	ヨーグルト	御飯 鶏肉の甘煮 キャベツとチンゲン菜のサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 もちもちパン	558.2	29 土	ヨーグルト	ハムチャーハン コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	406.1
				24.0					10.4
				11.4					4.8
				1.9					1.1
15 土	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	355.5	31 月	ヨーグルト	御飯 すき焼き風煮物 キャベツと コーンのサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 バナナケーキ	544.3
				11.8					19.7
				6.5					15.1
				1.7					2.2

★10日（月）は「お弁当デー・NOテレビデー」です。 テーマ食材は「キャベツ」です。キャベツが入ったお弁当を持って来てください。
月に一度のNOテレビデーは家族で有意義な時間を過ごしてください。

★20日（木）は「ゆりぐみのリクエスト給食」です。

栄養のバランスのとれた、誕生会にふさわしいお祝いのメニューを考えてくれました。

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

令和3年 5月 献立表 太陽さぎのみやこども園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)			日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		
			たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1 ど	＜きぼうほいく＞ おんそうめん くだもの	かるぴす おかし	346.9			17 げつ	はやしらいす こーるすろーさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく こーんまよねーず とーすと	653.5		
			11.6						22.2		
			3.1						16.2		
			2.7						2.9		
3 げつ しゆく	＜おやすみ＞ けんぼうきねんび	/	/	/	/	18 か	にくみそうどん かぼちゃといんげんの さらだ すましじる くだもの	みるく おにぎり	555.5		
			/	/	/				20.2		
			/	/	/				10.6		
			/	/	/				4.0		
4 か しゆく	＜おやすみ＞ みどりのひ	/	/	/	/	19 すい	ごはん にくじゃが あおなごまあえ みそしる くだもの	みるく あんにんどうふ	589.0		
			/	/	/				21.3		
			/	/	/				10.0		
			/	/	/				2.5		
5 すい しゆく	＜おやすみ＞ こどものひ	/	/	/	/	20 もく	＜たんじょうかい ゆりぐみりくえすときゆうしよく＞ ふりかけごはん とりにくのからあげ ぼてとさらだ こーんすーぶ・くだもの	やくると ぶちけーき	651.3		
			/	/	/				20.3		
			/	/	/				19.9		
			/	/	/				1.8		
6 もく	＜きぼうほいく＞ つなチャーはん こんそめすーぶ くだもの	みるく ぜりー	458.2			21 きん	ごはん ぼーくびーんず きゃべつとつなのさらだ すましじる くだもの	みるく ぷりん	677.1		
			16.2						27.0		
			7.3						18.6		
			1.5						2.2		
7 きん	＜きぼうほいく＞ ぶーちゃんどん みそしる くだもの	みるく むしばん	599.1			22 ど	びーまんのあまからどん みそしる くだもの	かるぴす おかし	440.1		
			23.8						14.0		
			10.3						4.7		
			2.1						1.8		
8 ど	＜きぼうほいく＞ わかめうどん くだもの	かるぴす おかし	185.7			24 げつ	つなとひじきのごはん ぶろっこりーさらだ みそしる くだもの	みるく あずきこめこ むしばん	575.6		
			3.0						21.3		
			1.7						13.6		
			0.2						2.8		
10 げつ	＜おべんとうでー のーてれびでー＞ おべんとう(きゃべつ)	みるく とうふの けーき	180.4			25 か	ごはん まーぼーどうふ ばんさんす ちゅうかすーぶ くだもの	みるく くらつかーさん ど	652.6		
			9.5						25.2		
			3.1						14.9		
			0.3						2.7		
11 か	ごはん ちくぜんに ばすたさらだ みそしる くだもの	みるく やきそば	569.1			26 すい	ごはん しぎかなのあんかけ きゅうりとにんじんの こんぶあえ こんそめすーぶ・くだもの	みるく ばばろあ	524.9		
			22.5						23.8		
			11.5						8.6		
			3.1						2.4		
12 すい	ごはん あつあげのみそに はるさめさらだ すましじる くだもの	みるく ふらいどぼてと	680.1			27 もく	ごはん みーとろーふ きゃべつのちゅうかふう さらだ すましじる・くだもの	かるぴす おかし	566.9		
			23.2						19.3		
			21.0						12.5		
			2.3						1.9		
13 もく	すばげていなぼりたん ればーのあまからに ちゅうかすーぶ くだもの	かるぴす おかし	517.7			28 きん	ろーるばん しちゆー さんしょくなむる くだもの	みるく よーぐるとあえ	560.2		
			18.8						24.9		
			14.2						13.7		
			2.4						2.7		
14 きん	ごはん とりにくのあまに きゃべつとちんげんさいの さらだ こんそめすーぶ・くだもの	みるく もちもちばん	624.8			29 ど	はむチャーはん こんそめすーぶ くだもの	かるぴす おかし	435.1		
			28.7						8.2		
			9.7						5.8		
			2.4						1.2		
15 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるぴす おかし	469.9			31 げつ	ごはん すきやきふうにも きゃべつとこーんのさらだ みそしる くだもの	みるく ばななけーき	617.1		
			11.8						23.7		
			10.4						14.5		
			2.2						2.8		

★10か(げつ)は「おべんとうでー・のーてれびでー」です。てーましょくざいは「きゃべつ」です。

きゃべつがはいったおべんとうをもってきてください。

つきにいちどの「のーてれびでー」はかぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。

★20か(もく)は「ゆりぐみのりくえすときゆうしよく」です。

えいようのばらんすがとれたたんじょうかいにふさわしいおいわいのめにゆーをかんがえてくれました。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん