

## 平成 30年度 5月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	火	キンピスアスパラガス・牛乳	ロールパン・チキンのクリームシチュー・コーンサラダ・バナナ		マフィン・牛乳
2	水	エントリー・牛乳	こいのぼりオムライス・ブロッコリー・おいもサラダ・コンソメスープ		かしわもち
3	木		*憲法記念日*		
4	金		*みどりの日*		
5	土		*子供の日*		
6	日				
7	月	ムーンライト・カルピス	ふりかけごはん・きすの天ぷら・高野豆腐の含め煮・味噌汁		ジャムサンド・牛乳
8	火	動物ビスケット・牛乳	*お弁当日*		プリン
9	水	エントリー・牛乳	ミルクパン・チキンケチャップ・ブロッコリー・南瓜・コンソメスープ		じゃこ菜おにぎり
10	木	じゃこ揚げせん・カルピス	ごはん・麻婆豆腐・ささみのサラダ・青梗菜のスープ		ホットケーキ・牛乳
11	金	ココナッツサブレ・牛乳	豆パン・豚カツ・千切りキャベツ・野菜スープ		さつま芋茶巾・牛乳
12	土	クラッカー・牛乳	ポークカレー・和風サラダ		クッキー
13	日				
14	月	ココナッツサブレ・カルピス	ミルクパン・チキンソテー・トマト・ポテトサラダ・春キャベツのスープ		おとクラッカー・牛乳
15	火	じゃこ揚げせん・牛乳	まめごはん・カレイのつけ焼き・ごま和え・じゃがいものバターソテー・味噌汁		チョコバナナクレープ
16	水	エントリー・牛乳	ミートスパゲッティ・大根サラダ・スープ・チーズ		鮭わかめおにぎり
17	木	クラッカー・カルピス	ハヤシライス・キャベツサラダ・トマト		クッキー・牛乳
18	金	動物ビスケット・牛乳	ごはん・豚肉のごま炒め・ひじき煮・具だくさん汁		フライドポテト・牛乳
19	土	キンピスアスパラガス・牛乳	五目うどん・蓮根と牛肉のきんぴら		クッキー
20	日				
21	月	キンピスアスパラガス・カルピス	醤油ラーメン・ツナサラダ・りんご		揚げたこ焼き・牛乳
22	火	クラッカー・牛乳	ごはん・鮭のムニエル・茹で南瓜・海藻サラダ・かきたま汁		フルーツポンチ
23	水	ココナッツサブレ・牛乳	ふりかけごはん・筑前煮・春雨の和え物・味噌汁		ラスク・牛乳
24	木	エントリー・カルピス	ホットドッグ・茹で野菜・具だくさんスープ		クッキー・牛乳
25	金	動物ビスケット・牛乳	黒糖パン・フリカデレ・キャベツの甘酢・トマト・オニオンスープ		ココア蒸しパン・カルピス
26	土	ムーンライト・牛乳	豚丼・小松菜の和え物・味噌汁		クッキー
27	日				
28	月	ココナッツサブレ・カルピス	ロールパン・鶏肉のカレー唐揚げ・野菜サラダ・ミネストローネ		みかんゼリー
29	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ごはん・千草焼き・小松菜のお浸し・南瓜煮・味噌汁		チアミ・牛乳
30	水	エントリー・牛乳	豆パン・アジフライ・キャベツブロッコリーのサラダ・野菜スープ・オレンジ		ゆかりおにぎり・田作り
31	木	クラッカー・カルピス	ごはん・鶏の金山寺焼・法蓮草の白和え・すまし汁		じゃが丸くん・牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	576	21.9	17.3	215	2.2	187	0.30	0.34	32	4.4	2.1
目標量	580	21.8	16.1	261	2.4	207	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	99%	100%	107.5%	82%	91.7%	90%	97%	97%	178%	98%	111%
3才未満児	507	19.1	15.7	230	1.7	167	0.22	0.35	27	3.4	1.3
目標量	510	19.1	14	237	2.5	210	0.28	0.31	19	4.1	1.8
充足率	99%	100%	111%	97%	68%	80%	79%	113%	142%	83%	72%

