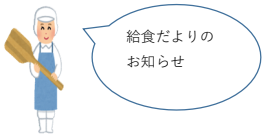
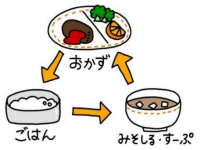
令和5年度　　5月分献立表　　いわさき第二幼稚園

目標　よくかんでたべましょう

日	曜	はし	にぎゅうう	しゅしょく・おかず・デザート	血や肉のもとになる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギーkcal / たんぱく質g	脂肪g / 塩分g
1	月	○	○	ハヤシライス やさいサラダ（わふう）	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　しめじ レタス　きゅうり ホールコーン	せいはくまい サラダあぶら	529 15.9	23.4 2.3
2	火	○	○	おやこうどん みかんいりサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご　かまぼこ にぼし	たまねぎ　にんじん ほうれんそう レタス　きゅうり きゃべつ　みかんかん	うどんのめん かたくりこ サラダあぶら	502 20.3	15.9 1.1
8	月	○	○	ごはん ちくぜんに とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ　わかめ もめんどうふ	だいこん　にんじん ごぼう ほししいたけ　こんぶ ねぎ	せいはくまい	395 16.1	10.1 1.6
9	火		○	チョコクリームサンド にくだんごスープ せとか	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく たまご	しょうが きゃべつ　たまねぎ にんじん せとか	ぱん かたくりこ	417 17.4	19.1 1.1
10	水	○	○	チキンカレーライス わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ	たまねぎ　にんじん もやし　きゅうり ホールコーン	せいはくまい じゃがいも サラダあぶら	535 15.8	16.4 2.5
11	木	○	○	もりのさちスパゲティー やさいとハムのゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン ハム	にんにく　たまねぎ えのきたけ　しいたけ　しめじ マッシュルーム　ホールコーン レタス　きゅうり　にんじん	スパゲティーのめん サラダあぶら しろごま	424 15.7	18.2 1.4
15	月		○	シュガーロールパン ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ　にんじん たけのこ ちんげんさい みかんかん　パインかん	ぱん ワンタンのかわ ごまあぶら	446 15.3	20.9 0.9
16	火		○	コーンライス はるさめいりかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご	ホールコーン たまねぎ　にんじん ちんげんさい	せいはくまい バター はるさめ　かたくりこ ごまあぶら	396 11.4	11.2 1.6
17	水	○	○	こくとうロールパン てりやきハンバーグ ブロッコリーとベーコンのいためもの わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン　わかめ	たまねぎ　にんじん ブロッコリー ねぎ	ぱん ぱんこ しろごま サラダあぶら	462 23.9	21.6 1.6
18	木	○	○	やきそば ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ハム わかめ	たまねぎ　にんじん きゃべつ もやし　きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	413 17.7	12.2 1.2
22	月	○	○	ぶたどん きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたばらにく ぶたももにく	たまねぎ　にんじん しめじ　ねぎ きゃべつ	せいはくまい	545 24.2	17.3 2.3
23	火		○	チーズサンド ポトフ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウィンナー	たまねぎ　にんじん きゃべつ バナナ	ぱん マヨネーズ じゃがいも	433 14.8	19.0 1.1
24	水		○	チキンピラフ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ　にんじん コーン　グリーンピース クリームコーン パセリ	せいはくまい バター こむぎこ サラダあぶら	512 17.6	18.3 2.4
25	木	○	○	ちゃんぽんふうしおあじうどん コーンサラダ バナナのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	きゃべつ　にんじん もやし ホールコーン レタス　きゅうり	うどんのめん サラダあぶら	633 20.2	15.7 1.6
29	月	○	○	バターロール とりのからあげ もやしとコーンのナムル かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう とりももにく たまご わかめ	もやし ホールコーン わけぎ	ぱん かたくりこ しろごま サラダあぶら	486 21.7	25.8 2.3
30	火	○	○	きのこごはん ぐだくさんとんじる	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたばらにく もめんどうふ	しめじ　しいたけ にんじん ごぼう　だいこん ねぎ	せいはくまい ごまあぶら	450 18.3	11.4 1.8
31	水		○	ブルーベリーサンド さつまいもシチュー いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりももにく こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん しめじ	ぱん さつまいも こむぎこ サラダあぶら	512 21.1	17.8 1.1

弁当の日	１２日（金）・１９日（金）・２６日（金）
誕生会	２５日（木）てづくりバナナカップケーキ



★材料の都合により献立を一部変更することがあります。
★ はし の日は忘れずにおはしをお持たせください。
★２５日（木）誕生会のおやつは、手作りバナナカップケーキです。

じゅんばんにたべよう