

2019年度		5月 献立表		阿佐谷保育園	
日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	即位の日			
2	木	国民の祝日			
3	金	憲法記念日			
4	土	みどりの日			
5	日	こどもの日			
6	月	振替休日			
7	火	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	パウンドケーキ かぶの甘酢 果物 牛乳	632	24.2
8	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン じゃが芋のしょうゆ風味 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	585	23.5
9	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 牛乳	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	630	25.9
10	金	醤油ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	みたらし団子 果物 牛乳	502	18.3
11	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
12	日				
13	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	もちもちチーズパン 果物 牛乳	592	24.5
14	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ビビンバ 果物 牛乳	595	25.2
15	水	ふりかけご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 麦茶	ジャムパン 果物 牛乳	587	24.4
16	木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	583	24.8
17	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 果物 牛乳	610	20.6
18	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
19	日				
20	月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	593	15.4
21	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	茶飯おにぎり 果物 牛乳	606	25.3
22	水	たけのこご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	603	23.5
23	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 麦茶	豆乳ブラウニー そら豆の塩茹で 果物 牛乳	609	26.6
24	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	585	21.3
25	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		
26	日				
27	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	スコーン 煮豆 果物 牛乳	582	19.8
28	火	ロールパン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	556	20.3
29	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	ジャムパン 果物 牛乳	593	23.6
30	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ アスパラごま和え 果物 牛乳	601	23.2
31	金	味噌煮込みうどん そら豆のかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	590	20.5

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。