

2020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 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	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	550	18.3
2 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		
3 日	憲法記念日			
4 月	みどりの日			
5 火	こどもの日			
6 水	振替休日			
7 木	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	601	24.2
8 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	611	20.6
9 土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
10 日				
11 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	595	15.4
12 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	620	25.3
13 水	ゆかりご飯 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	592	23.5
14 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	605	26.6
15 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	589	21.3
16 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		
17 日				
18 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	586	19.8
19 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	558	20.3
20 水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	焼きそばパン 果物 牛乳	606	23.6
21 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	603	23.2
22 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	593	20.5
23 土	ハヤシライス アスパラとベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立		
24 日				
25 月	焼き肉丼 小松菜のナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	623	23.1
26 火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	594	24.7
27 水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 牛乳	しらすトースト 果物 牛乳	623	24.9
28 木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめ小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	605	23.4
29 金	スープパグティ べイクドポテト プチトマトドリンクヨーグルト	鮭おにぎり 果物 牛乳	591	22.7
30 土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		
31 日				

※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。