

# 2023年5月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳 ビスケット	2 牛乳 せんべい	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 牛乳 ビスケット
昼食	ごはん もやしのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 チキンステーキ ポテトサラダ こどもの日ゼリー				なめこうどん ほうれん草のおひたし 果物
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 あんぱん				牛乳 パン
午前	8 牛乳 ビスケット	9 牛乳 サブレ	10 牛乳 ウエハース	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 クラッカー	13 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚しゃぶ 春雨サラダ 果物	ごはん なめこのみそ汁 タラの西京漬け焼き 三色ごま和え 果物	焼きそば わかめとコーンのスープ チキンナゲット 果物	ごはん キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん 花ふのすまし汁 肉じゃが アスパラのおひたし 果物	ハヤシライス 野菜スープ 果物
午後	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 フルーチェ せんべい	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 サンドイッチ	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 パン
午前	15 牛乳 ビスコ	16 牛乳 ウエハース	17 牛乳 クラッカー	18 牛乳 ビスケット	19 牛乳 ゼリー	20 牛乳 せんべい
昼食	ごはん 大根のみそ汁 焼き肉 コールスローサラダ 果物	ごはん きのこスープ 鶏のさっぱり焼き アスパラのコーンバター炒め 果物	カレーライス わかめのスープ 小松菜のツナ和え 果物	ごはん 麺スープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	ごはん さつま汁 鮭のマヨ焼き ナムル野菜 果物	きつねうどん 小松菜のおひたし 果物
午後	牛乳 じゃごごまおにぎり	牛乳 マーラーカオ	牛乳 お麩ラスク	バナナヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 パン
午前	22 牛乳 ゼリー	23 牛乳 せんべい	24 牛乳 ウエハース	25 牛乳 せんべい	26 牛乳 クラッカー	27 牛乳 ビスケット
昼食	ごはん ふのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え 果物	ごはん わかめのみそ汁 タンドリーチキン サラスパサラダ 果物	野菜ラーメン ゆで卵 果物	ごはん かぶのみそ汁 タラのパン粉焼き キャベツの中華風サラダ 果物	ごはん チンゲン菜スープ プルコギ さつま芋のレモン煮 果物	そうめん ほうれん草と人参のナムル 果物
午後	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 プリン せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
午前	29 牛乳 せんべい	30 牛乳 ビスコ	31 牛乳 ウエハース	『給食の栄養について』		
昼食	ごはん にら玉スープ 鶏中華焼き 南瓜のサラダ 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 さんまのみぞれ煮 野菜炒め 果物	ごはん 野菜スープ ハンバーグ ブロッコリーのおひたし 果物	乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛な時期です。当然ながら、この時期の成長には多くの栄養素が必要になります。園での給食目標量は、1～2歳児で50%です。この栄養素に基づき、給食の献立を作成しております。 1～2歳児は3～5歳児に比べ、一度に摂取できる食事が少ないため、午前および午後として牛乳と菓子を提供していきます。献立表の下記に今月予定のエネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・鉄分・塩分を表記致しますので、ご確認ください。 給食目標量：エネルギー456kcal、たんぱく質18.3g・脂質15gカルシウム206mg・鉄分2.1g・塩分1.5g		
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 ふかし芋	牛乳 ぶどうゼリー せんべい			

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、464kcal、たんぱく質 19.2g、脂質 15.7g、カルシウム 239g、鉄 2g、塩分 1.3g