

『給食の栄養について』

成長段階で必要な栄養量を摂取できるように、今年度より、年2回目目標量を設定し、お知らせします。

おがちこども園

2024年5月献立予定表

(3歳以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
屋食	<p>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。3~5歳児で、1日に必要な量の45%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。今後、献立表に今月予定の栄養量を表記致しますので、ご確認ください。</p> <p>給与目標量 3~5歳児：エネルギー325kcal(主食は家庭より持参平均120g=187kcalプラスになります)、たんぱく質17.5g、脂質13.9g、カルシウム228mg、鉄分2.1mg、塩分1.4g</p>	豚汁 鮭の塩焼き キャベツのごま和え 果物	オニオンスープ ハンバーグ サラスパサラダ こどもの日デザート	憲法記念日 	みどりの日 	
午後		牛乳 ビスケット	牛乳 あんぱん			
	6	7	8	9	10	11
屋食	振替休日 	えのきのみそ汁 サンマのしモン煮 青菜のおひたし 果物	野菜みそラーメン 春巻き ポリポリ胡瓜 ミニゼリー	もずくのスープ インド煮 ポイルブロッコリー 果物	けんちんみそ汁 ほっけのみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 果物	親子丼 大根のみそ汁 果物
午後		ミルク プリッツ	牛乳 スティックケーキ	牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト せんべい	牛乳 パン
	13	14	15	16	17	18
屋食	花麩のすまし汁 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	豆乳みそスープ キャベツメンチカツ マカロニサラダ 果物	白菜のみそ汁 麻婆豆腐 ナムル野菜 果物	じゃが芋のみそ汁 イワシのりんご煮 三色和え 果物	きのこのスープ 鶏のマーマレード煮 ポテトサラダ 果物	すきやき丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 スティックパン	牛乳 クッキー	牛乳 米粉ケーキ	牛乳 揚げパン	牛乳 パン
	20	21	22	23	24	25
屋食	ニラ玉スープ 白身魚のフライ コールスローサラダ 果物	なめこのみそ汁 豚肉の生姜焼き もやしの塩昆布和え 果物	かやくうどん しゅうまい 中華きゅうり 果物	コーンポタージュ 肉団子 キャベツのサラダ 果物	豆腐のみそ汁 筑前煮 ほうれん草のおひたし 果物	ホイコーロー丼 野菜スープ 果物
午後	牛乳 せんべい	牛乳 米粉マフィン	牛乳 ビスケット	ミルクプリン せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
	27	28	29	30	31	
屋食	麺スープ さんまのみぞれ煮 人参の甘辛炒め 果物	チンゲン菜のみそ汁 チキンカツ 南瓜サラダ 果物	キーマカレー わかめのスープ バンサンスー 果物	厚揚げのみそ汁 鶏肉のんにく醤油煮 小松菜のおかか和え 果物	さつま汁 サバの香味焼き キャベツのゆかり和え 果物	<p>今月の1人当たりの栄養量 エネルギー361kcal たんぱく質18.4g 脂質15.4g カルシウム211mg 鉄分2.0mg 塩分1.5g</p>
午後	牛乳 ビスケット	牛乳 カステラサンド	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 クリームパン	アジサイゼリー 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。

※ 5月8日、22日は、白ごはんを少し持ってきてください