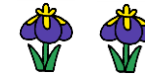








# 5月献立表



2020年  
社会福祉法人どろっぶす はぎのこども園

～よくかめば、こんなにいいことがいっぱい～					
<p>①食べ物の消化・吸収が良くなる。 だ液の分泌を高め、消化を助けます。</p> <p>②食べ物の味がわかる。 食品素材の持ち味がわかり、うす味でもおいしく食べれます。</p> <p>③歯並びをよくし、虫歯を防ぐ。 あごの発達をうながし、ことばの発音がはっきりします。</p> <p>④満腹感が得られ、肥満防止につながる。 満腹中枢が刺激され、「お腹がいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。</p> <p>⑤頭の働きがよくなる。</p> 					
日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
献立	<p>みどりの日 (お休み)</p> 	<p>こどもの日 (お休み)</p> 	<p>振替休日 (お休み)</p>	<p>ごはん 焼き鯖 (鯖) 蓮根と人参のきんぴら (蓮根 人参 ごま) 具だくさんみそ汁 (きゃべつ 人参 薄揚げ しめじ じゃが芋) 未満児 521Kcal 21.5g 15.7g 70.0g 1.0g 以上児 612Kcal 22.0g 13.1g 96.1g 1.2g</p>	<p>ごはん から揚げ (鶏肉 生姜 にんにく) 野菜の納豆和え (ひき割り納豆 小松菜 もやし かつお節) じゃが芋のみそ汁 ミニトマト (じゃが芋 わかめ) 未満児 572Kcal 22.3g 17.0g 80.2g 1.7g 以上児 725Kcal 28.8g 19.2g 105.0g 2.4g</p>
3時のおやつ				フルーツポンチ	マカロニあべかわ・牛乳
日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立	<p>パン 洋風卵焼き (卵 ウインナー パセリ) じゃこサラダ (ちりめんじゃこ 水菜 きゃべつ 人参 卵なしマヨネーズ すりごま) ミルクスープ (じゃが芋 人参 玉ねぎ 卵なしペーコン 牛乳) 未満児 453Kcal 18.6g 17.7g 53.6g 1.9g 以上児 548Kcal 22.8g 23.2g 60.0g 2.3g</p>	<p>ごはん 鶏手羽元のオレンジ煮 (鶏手羽元 オレンジジュース) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー 人参 すりごま) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ わかめ) 未満児 477Kcal 18.9g 13.5g 68.6g 1.0g 以上児 608Kcal 24.6g 13.5g 93.4g 1.5g</p>	<p>ごはん 筑前煮 (鶏肉 人参 干し椎茸 菊 ごぼう にんにく 蓮根) 春雨サラダ (春雨 人参 きゅうり 卵なしロースハム 卵なしマヨネーズ) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 生しいたけ 白玉鮓) 未満児 429Kcal 10.1g 8.4g 76.6g 1.3g 以上児 542Kcal 11.3g 7.3g 104.8g 1.6g</p>	<p>ごはん 白身魚フライ (冷凍白身フライ) いんげんの胡麻和え (いんげん 人参 すりごま) オクラのみそ汁 ミニトマト (オクラ 絹ごし豆腐 玉ねぎ) 未満児 570Kcal 18.4g 14.1g 92.7g 1.3g 以上児 666Kcal 20.9g 13.9g 111.8g 1.7g</p>	<p>手作りお弁当を よろしく願います。</p> 
3時のおやつ	ゆかりおにぎり・チーズ	ムーンライトクッキー・牛乳	手作りみかんゼリー	いちごジャムサンド・牛乳	ぱりんこ・ジョア
日付	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立	<p>ごはん 酢鶏 (鶏肉 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン じゃが芋 菊) きゃべつとみかんのサラダ (きゃべつ みかん缶 きゅうり) レタススープ (レタス トマト 卵) 未満児 478Kcal 14.5g 9.4g 81.8g 1.5g 以上児 646Kcal 18.4g 10.2g 114.6g 2.1g</p>	<p>カレーライス (ごはん じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 にんにく ルウ) マカロニの酢の物 (マカロニ 人参 きゅうり 卵なしロースハム) 動物チーズ</p>	<p>えんどうごはん(ごはん えんどう豆 ゆかり) ごぼうの時雨煮 (ごぼう 豚肉 糸こんにゃく 生姜 ごま) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草 人参 しめじ かつお節) わかめのみそ汁 (わかめ しめじ) オレンジ 未満児 484Kcal 16.4g 20.8g 56.9g 1.7g 以上児 535Kcal 17.5g 20.1g 70.1g 2.3g</p>	<p>ごはん 豆腐ハンバーグ (豚ひき肉 玉ねぎ 木綿豆腐 ひじき パン粉) もやしのナムル (もやし 人参 きゅうり 卵なしハム ごま) 白玉鮓のすまし汁 (白玉鮓 人参 玉ねぎ) ミニトマト 未満児 465Kcal 14.5g 11.7g 75.5g 1.3g 以上児 554Kcal 17.9g 12.9g 88.0g 1.7g</p>	<p>筍ごはん (ごはん 筍 薄揚げ) いかじゃが (いか じゃが芋) きゃべつゆかり和え (きゃべつ もやし 人参 ゆかり) 親子汁 (卵 鶏肉 絹豆腐 三つ葉) 未満児 441Kcal 18.0g 11.4g 65.1g 1.4g 以上児 437Kcal 20.2g 8.3g 68.8g 1.6g</p>
3時のおやつ	わかめおにぎり・煮干し	鬼だいいせんべい・牛乳	アメリカンドック・牛乳	チョコスッキー	よもぎ団子・牛乳
日付	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立	<p>ごはん 鮭の西京焼き (鮭) ひじきの炒め煮 (ひじき 人参 薄揚げ 干し椎茸 冷凍枝豆) えのきのみそ汁 (えのき しめじ 絹豆腐) 未満児 563Kcal 24.5g 15.7g 79.2g 1.6g 以上児 737Kcal 32.7g 18.0g 107.6g 2.0g</p>	<p>パン コロケ (冷凍コロケ) スパゲッティサラダ (スパゲッティ 人参 きゅうり 卵なしロースハム 卵なしマヨネーズ) そら豆のスープ (そら豆 玉ねぎ 卵なしペーコン) 未満児 423Kcal 13.7g 13.2g 61.9g 1.2g 以上児 515Kcal 15.8g 15.5g 76.6g 1.7g</p>	<p>ごはん 筍と鶏肉の土佐煮 (筍 鶏肉 干し椎茸 にんにく) 春雨の酢の物 (春雨 人参 きゅうり 卵なしロースハム) なめこ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ) バナナ 未満児 508Kcal 15.0g 11.0g 87.8g 1.5g 以上児 559Kcal 16.3g 7.7g 105.3g 1.9g</p>	<p>ごはん 炒り豆腐の卵とじ (木綿豆腐 人参 卵 かまぼこ 干し椎茸 三つ葉) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー 人参 かつお節) 麩のみそ汁 (ちくわ鮓 玉ねぎ) 未満児 487Kcal 16.5g 12.4g 77.7g 1.1g 以上児 569Kcal 19.6g 12.7g 91.8g 1.6g</p>	<p>焼きそば (麺 きゃべつ 人参 もやし 豚肉 玉ねぎ) きゅうりの胡麻醤油和え (きゅうり ごま) 肉団子スープ (冷凍肉団子 テンゲン菜 生椎茸 人参) 未満児 363Kcal 13.8g 15.3g 41.9g 1.9g 以上児 393Kcal 15.0g 16.4g 45.5g 2.4g</p>
3時のおやつ	バナナケーキ・牛乳	ひじきおにぎり・煮干し	ウエハース・チーズ	フライドポテト・牛乳	星食べよせんべい・牛乳

・未満児の目安量は、エネルギーが480Kcal・たんぱく質が1.8g・脂質が1.4g・炭水化物が6.9g・食塩相当量が1.7gです。※未満児は、朝のおやつと昼食と3時のおやつの合計です。  
 ・以上児の目安量は、エネルギーが560Kcal・たんぱく質が2.4g・脂質が1.6g・炭水化物が8.4g・食塩相当量が2.0gです。※以上児は昼食と3時のおやつの合計です。  
 ※栄養価表示はカロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。都合により献立を変更させていただく場合があります。