

2023年

5月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日	朝食	昼食	主な材料と体内での動き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの炒め煮 りんご	米 油	鶏肉 きざみあげ	ひじき 人参 グリーンピース りんご	牛乳 クラッカーサンド	エ 512 kcal た 17.3 g 脂 16.2 g 食塩 1.5 g	エ 544 kcal た 20.8 g 脂 19.9 g 食塩 1.5 g
2火	牛乳 星たべよ ●完了 代替えお菓子	◆こどもの日メニュー◆ なめしごはん こいのぼりバーグ ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも エッグケアマヨ	ハンバーグ	菜めし インゲン ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 かぶとケーキ	エ 540 kcal た 15.0 g 脂 21.0 g 食塩 2.0 g	エ 676 kcal た 19.5 g 脂 28.9 g 食塩 2.5 g
3水	*憲法記念日*							
4木	*みどりの日*							
5金	*こどもの日*							
6土	牛乳 白い風船	きつねうどん りんご	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 わかめ りんご	牛乳 マンナウエハース	エ 334 kcal た 12.5 g 脂 13.6 g 食塩 1.9 g	エ 396 kcal た 15.2 g 脂 15.6 g 食塩 2.4 g
8月	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了 代替えお菓子	ごはん ハムカツ ほうれん草のさつと煮 オレンジ	米 油	ハムカツ	ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 いちごゼリー	エ 464 kcal た 14.5 g 脂 12.0 g 食塩 1.7 g	エ 542 kcal た 17.1 g 脂 14.8 g 食塩 2.2 g
9火	牛乳 ビスコ	◇お弁当の日(かえで) ごはん 五目いり豆腐 スパサラダ りんご	米 油 スパゲティ エッグケアマヨ	木綿豆腐 ちくわ	玉葱 人参 干しいたけ コーン インゲン りんご	牛乳 メープルクッキー	エ 523 kcal た 16.8 g 脂 20.0 g 食塩 1.0 g	エ 611 kcal た 19.9 g 脂 22.6 g 食塩 1.1 g
10水	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 鯖の味噌漬焼き 白菜の甘酢和え すまし汁 パナナ	米 玄米	さわら	白菜 人参 大根 青葱 パナナ	牛乳 ココアトースト	エ 444 kcal た 18.8 g 脂 15.8 g 食塩 2.0 g	エ 545 kcal た 24.0 g 脂 16.1 g 食塩 2.3 g
11木	牛乳 マンナビスケット	◇お弁当の日(どんぐり・さくら) ごはん 豚肉の香味焼き もやしの炒め物 りんご	米 油	豚肉	もやし 人参 ちんげん菜 りんご	牛乳 マカロニあべかわ	エ 454 kcal た 19.0 g 脂 16.2 g 食塩 1.3 g	エ 534 kcal た 23.8 g 脂 18.8 g 食塩 1.7 g
12金	牛乳 せんべい ●完了 代替えお菓子	◇お弁当の日(あさがお) ごはん 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ パナナ	米 油 油	鶏肉	トマト缶 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 パナナ	牛乳 あずきケーキ	エ 439 kcal た 16.6 g 脂 15.8 g 食塩 0.7 g	エ 578 kcal た 21.3 g 脂 19.4 g 食塩 0.8 g
13土	牛乳 クラッカー	すき煮丼 オレンジ	米 麩	豚肉	白菜 玉葱 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 白い風船	エ 443 kcal た 16.7 g 脂 13.7 g 食塩 0.9 g	エ 525 kcal た 20.6 g 脂 15.7 g 食塩 0.8 g
15月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 豚肉のマヨ醤油焼 切干し大根のナムル 味噌汁 りんご	米 エッグケアマヨ ごま油	豚肉	切干大根 人参 わかめ りんご	牛乳 きなこ麩	エ 652 kcal た 22.0 g 脂 30.4 g 食塩 2.6 g	エ 665 kcal た 26.2 g 脂 32.7 g 食塩 2.5 g
16火	牛乳 アスパラガス ●完了 代替えお菓子	◇お弁当の日(たんぼほ) ごはん かきあげ 小松菜の和え物 グレープフルーツ	米 さつまいも 油	魚肉ソーセージ 蒸し大豆	玉葱 インゲン 小松菜 人参 グレープフルーツ	牛乳 プリン	エ 444 kcal た 13.0 g 脂 12.5 g 食塩 1.2 g	エ 528 kcal た 15.2 g 脂 14.5 g 食塩 1.4 g
17水	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鯉の蒲焼風 金平ごぼう 味噌汁 パナナ	米 油	アジ	ごぼう 人参 ピーマン 玉葱 ほうれん草 パナナ	牛乳 ジャムスコーン	エ 524 kcal た 19.7 g 脂 13.9 g 食塩 2.7 g	エ 586 kcal た 23.0 g 脂 16.7 g 食塩 2.8 g
18木	牛乳 星たべよ	 G7サミット				牛乳 味しらべ ●完了 代替えお菓子	エ 179 kcal た 6.2 g 脂 8.1 g 食塩 0.6 g	エ 166 kcal た 5.6 g 脂 8.9 g 食塩 0.5 g
19金	牛乳 マンナビスケット					牛乳 せんべい ●完了 代替えお菓子	エ 118 kcal た 5.3 g 脂 7.2 g 食塩 0.2 g	エ 92 kcal た 5.0 g 脂 5.7 g 食塩 0.2 g
20土	牛乳 ビスケット					牛乳 クラッカー	エ 152 kcal た 6.0 g 脂 7.7 g 食塩 0.4 g	エ 150 kcal た 6.1 g 脂 7.9 g 食塩 0.3 g
22月	牛乳 マンナウエハース					牛乳 アスパラガス ●完了 代替えお菓子	エ 144 kcal た 5.8 g 脂 7.7 g 食塩 0.3 g	エ 147 kcal た 6.0 g 脂 7.0 g 食塩 0.3 g
23火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 白身フライ 春雨の酢の物 オレンジ	米 油 春雨	白身魚フライ	インゲン 人参 オレンジ	牛乳 桃ケーキ	エ 506 kcal た 14.1 g 脂 13.0 g 食塩 1.3 g	エ 532 kcal た 15.4 g 脂 15.6 g 食塩 1.2 g
24水	牛乳 星たべよ	ごはん 焼肉風 ブロッコリーのドレッシング和え りんご	米 油	豚肉	玉葱 赤ピーマン ブロッコリー コーン りんご	牛乳 マーブルクッキー	エ 520 kcal た 18.5 g 脂 19.6 g 食塩 1.0 g	エ 594 kcal た 21.5 g 脂 24.2 g 食塩 1.4 g
25木	牛乳 味しらべ ●完了 代替えお菓子	ごはん 蒸し鶏 青梗菜のおかか炒め オレンジ	米 エッグケアマヨ	鶏ムネ かつおぶし	ちんげん菜 玉葱 人参 オレンジ	牛乳 バナナパイ	エ 428 kcal た 18.2 g 脂 15.3 g 食塩 1.0 g	エ 463 kcal た 22.4 g 脂 15.6 g 食塩 1.0 g
26金	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 代替えお菓子	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ パイナップル	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり 人参 パイナップル	牛乳 グレーゼリー	エ 568 kcal た 16.1 g 脂 20.2 g 食塩 1.6 g	エ 717 kcal た 20.5 g 脂 25.4 g 食塩 2.1 g
27土	牛乳 クラッカー	鶏しぐれ丼 りんご	米	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 キヌサヤ りんご	牛乳 ビスケット	エ 431 kcal た 15.4 g 脂 12.6 g 食塩 0.8 g	エ 515 kcal た 19.1 g 脂 14.2 g 食塩 0.8 g
29月	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 オレンジ	米 油	豚肉 さつまいも	玉葱 インゲン きざみ昆布 人参 オレンジ	牛乳 焼ポテト	エ 429 kcal た 17.5 g 脂 14.5 g 食塩 1.7 g	エ 488 kcal た 20.5 g 脂 15.4 g 食塩 2.2 g
30火	牛乳 マンナウエハース	ごはん ホキのコーン焼き 小松菜のごま和え 味噌汁 りんご	米 油 エッグケアマヨ 白ごま	ホキ	コーン 小松菜 人参 青葱 りんご	牛乳 揚げパン風(シュガー)	エ 440 kcal た 18.9 g 脂 15.6 g 食塩 2.4 g	エ 501 kcal た 22.8 g 脂 16.8 g 食塩 2.6 g
31水	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了 代替えお菓子	ごはん 鶏肉のオニオンソース 白菜の煮浸し グレープフルーツ	米	鶏肉 きざみあげ	玉葱 白菜 人参 グレープフルーツ	※お茶 香ばし醤油菜飯むすび	エ 429 kcal た 15.3 g 脂 10.3 g 食塩 1.4 g	エ 454 kcal た 16.5 g 脂 10.1 g 食塩 1.4 g

- 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- 栄養価は「エ=エネルギー」「た=たんぱく質」「脂=脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。
- 完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
- は完了期代替え食です。
- ◆2日はこどもの日メニューを提供します。
- ◇9日はかえで組お弁当の日です。 ◇11日はどんぐり組・さくら組お弁当の日です。
- ◇12日はあさがお組お弁当の日です。 ◇16日はたんぼほ組お弁当の日です。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp/

