

☆5月予定献立表☆

献立作成
横尾佑梨栄養士
福谷眸栄養士
大阪聖和保育園

2階ホームは時期に応じておやつの内容を変更することがあります。

月	火 (4/30)	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
昼食	 チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	にこみうどん うどん ちくわのいそべあげ くだもの	ちくぜんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの	おべんとう	おべんとう	おべんとう
3時	おかし ぎゅうにゅう	おはぎ ぎゅうにゅう	じゃことーすと ぎゅうにゅう	おたのしみ	おたのしみ	おたのしみ
	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.8g 炭水化物 73g 食塩 1.6g	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.7g 炭水化物 56.3g 食塩 1.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.1g 炭水化物 75.9g 食塩 3.1g			
6	7 さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそじる くだもの	8 にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの	9 こむがーカレー ごはん すていっくやさい くだもの	10 はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの	11 はやしらいす ごはん くだもの	12 おべんとう
3時	おたのしみ	きやろつとけーき ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	ぶりん ぎゅうにゅう	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	おたのしみ
		エネルギー 559kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.9g 炭水化物 80.4g 食塩 2.1g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.3g 炭水化物 75.8g 食塩 2g	エネルギー 449kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.9g 炭水化物 67g 食塩 1.7g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.8g 炭水化物 76.7g 食塩 3.2g	エネルギー 349kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10g 炭水化物 57.9g 食塩 1.1g
13	14 きんぴらごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの	15 まーぼうどうふ ごはん つなさらだ くだもの	16 きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそじる くだもの	17 やきそば すましじる くだもの	18 とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそじる くだもの	19 ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの
3時	おかし ぎゅうにゅう	むしばん ぎゅうにゅう	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう	ばなのこめこくつきー ぎゅうにゅう	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	とうふだんご
	エネルギー 453kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.4g 炭水化物 76.1g 食塩 1.9g	エネルギー 615kcal 蛋白質 22.9g 脂質 23.8g 炭水化物 83.5g 食塩 2.9g	エネルギー 499kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.7g 炭水化物 72.3g 食塩 1.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.8g 炭水化物 73.1g 食塩 2.7g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.8g 炭水化物 78.3g 食塩 2.4g	エネルギー 396kcal 蛋白質 15.2g 脂質 8.2g 炭水化物 67.9g 食塩 1.1g
20	21 ちきんかつ ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの	22 さげごはん ぼてとさらだ みそじる くだもの	23 びびんぼ ごはん きのこじる くだもの	24 ちらしずし ぞうに くだもの	25 あんかけそば ちゅうかめん くだもの	26 びーふしちゅー ごはん くだもの
3時	あんぱん ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	かりんとう ぎゅうにゅう	ほっとけーき ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	ふる一つしらたま
	エネルギー 585kcal 蛋白質 27.8g 脂質 22.1g 炭水化物 75.4g 食塩 1.6g	エネルギー 587kcal 蛋白質 25.1g 脂質 21.7g 炭水化物 80.1g 食塩 1.6g	エネルギー 449kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.8g 炭水化物 71.7g 食塩 1.3g	エネルギー 429kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.5g 炭水化物 72g 食塩 1.4g	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.5g 炭水化物 82.1g 食塩 1.9g	エネルギー 398kcal 蛋白質 11.5g 脂質 9.8g 炭水化物 72.2g 食塩 0.1g
27	28 チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	29 おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの	30 ちゃぶちえ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそじる くだもの	31 れいしゃぶ ごはん ばんがきんすーぶ くだもの	「新しいメニューが増えました(*´艸｀)」 新年度が始まって早くも1ヶ月が経ち、子どもたちも少しずつ慣れてきたように感じます。 さて今月から新しく『コムガーカレー』というメニューが増えました！コムは鶏肉、ガーはごはんというベトナム語の意味を持ち、鶏肉のだしでご飯を炊き込み、ゆでた鶏を添えてタレなどで食べる「コムガー」という料理をカレーにアレンジして作りました。少しずつですが日本や韓国だけでなく、色々な国の料理やおやつを子どもたちに知ってほしいなと思います(´人`)／	
3時	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	ようかん ぎゅうにゅう	かれーばん ぎゅうにゅう	みかんゼリー ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	
	エネルギー 449kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.8g 炭水化物 68.7g 食塩 1.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.2g 炭水化物 75.9g 食塩 1.4g	エネルギー 580kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.9g 炭水化物 84g 食塩 2.4g	エネルギー 475kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17g 炭水化物 66.7g 食塩 1.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.9g 炭水化物 81.4g 食塩 2.2g	