



5月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ(乳児)	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質
1	金	カレーライス	茹で野菜・わかめスープ(わかめ・豆腐)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	618	19
2	土	鴨南蛮うどん	生揚げと野菜の炒め物	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・菓子パン	509	19.9
7	木	ごはん	カレイの塩だれ焼き・ひじきの煮物・味噌汁(キャベツ・わかめ)	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	443	22.8
8	金	ごはん	鶏肉の味噌ゴマ焼き・キャベツのソテー(アスパラ)・すまし汁	フルーツ	牛乳・野菜ステック	牛乳・カップケーキ(米粉)	560	17.7
9	土	わかめうどん	厚揚げとじゃがいもの煮物	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・菓子パン	477	18.8
11	月	味噌ラーメン	大根とツナの炒め物	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭おにぎり	498	21.3
12	火	ごま塩ごはん	さばの竜田揚げ・野菜の胡麻和え・味噌汁(豆腐・わかめ)	フルーツ	りんごジュース・せんべい	牛乳・じゃがいものスコーン	572	21.9
13	水	きのこスパゲティ	かぼちゃのオープン焼き・野菜スープ(白菜)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・ジャムサンド	497	17.8
14	木	中華風炊き込みご飯	豚肉と野菜のみそ炒め・春雨スープ(えのき・絹さや)	フルーツ	牛乳・野菜ステック	牛乳・バナナケーキ	56.3	18
15	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁(豆腐・にんじん・長ねぎ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉蒸しパン	515	19.9
16	土	鴨南蛮うどん	生揚げと野菜の炒め物	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・菓子パン	509	19.9
18	月	鶏うどん	高野豆腐の卵とじ煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・しらすおにぎり	539	23.9
19	火	マーボー丼	ブロッコリーのソテー・大根のスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ツナとコーンのパン	544	22.8
20	水	カレーライス	茹で野菜・わかめスープ(わかめ・豆腐)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・バウムクーヘン	618	19
21	木	ごはん	カレイの塩だれ焼き・ひじきの煮物・味噌汁(キャベツ・わかめ)	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	443	22.8
22	金	ごはん	鶏肉の味噌ゴマ焼き・キャベツのソテー(アスパラ)・すまし汁	フルーツ	牛乳・野菜ステック	牛乳・カップケーキ	560	17.7
23	土	わかめうどん	厚揚げとじゃがいもの煮物	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・菓子パン	477	18.8
25	月	味噌ラーメン	大根とツナの炒め物	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭おにぎり	507	21.4
26	火	ごま塩ごはん	さばの竜田揚げ・野菜の胡麻和え・味噌汁(豆腐・わかめ)	フルーツ	りんごジュース・せんべい	牛乳・じゃがいものスコーン	572	21.9
27	水	きのこスパゲティ	かぼちゃのオープン焼き・野菜スープ(白菜)	フルーツ	牛乳・ポーロ	牛乳・ジャムサンド	497	17.8
28	木	中華風炊き込みご飯	豚肉と野菜のみそ炒め物・春雨スープ(えのき・絹さや)	フルーツ	牛乳・野菜ステック	牛乳・バナナケーキ	56.3	18
29	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・ブロッコリーのおかか和え・すまし汁(豆腐・にんじん・長ねぎ)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉蒸しパン	515	19.9
30	土	鶏うどん	高野豆腐の卵とじ煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	539	23.9

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。