



令和6年度 5月の献立



めぐみ保育園
2024.4.30発行
No.2

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量	
13	月	シーフードカレー キャベツとしめじのスープ 白菜のマヨサラダ バナナ		牛乳 おからドーナツ	エネルギー	662 kcal
					たんぱく質	17.9 g
					脂質	21.3 g
					炭水化物	99.6 g
					食塩	2.2 g
14	火	きつねうどん かぼちゃのそぼろあん オレンジ		牛乳 空豆 鮭おにぎり	エネルギー	534 kcal
					たんぱく質	20.1 g
					脂質	10.6 g
					炭水化物	86.2 g
					食塩	3.0 g
1	水	(1.29) しらすとおかかの ふりかけご飯 とろろ昆布の清汁 レバニラ 小松菜と人参の和え物	(15) ご飯 とろろ昆布の清汁 チンジャオロース 小松菜と人参の和え物	ヨーグルト (1.29) ココアクッキー (15) シリアルクッキー	エネルギー	513 kcal
					たんぱく質	15.6 g
					脂質	15.0 g
					炭水化物	76.3 g
					食塩	1.9 g
2	木	ロールパン ジュリエンスープ (2.30) ハンバーグ (16) タンドリーチキン みかんサラダ		牛乳 醤油ラーメン	エネルギー	588 kcal
					たんぱく質	28.5 g
					脂質	23.9 g
					炭水化物	62.5 g
					食塩	2.9 g
17	金	ご飯 じゃが芋とニラの味噌汁 鱈の二色ごま揚げ 高野豆腐の含め煮		牛乳 マヨコーントースト	エネルギー	594 kcal
					たんぱく質	25.5 g
					脂質	20.9 g
					炭水化物	72.6 g
					食塩	2.3 g
18	土	ガーリックチャーハン ほうれん草と大根の清汁 ごぼうサラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	578 kcal
					たんぱく質	15.6 g
					脂質	19.4 g
					炭水化物	83.4 g
					食塩	2.3 g
20	月	ビビンバ 中華スープ 春雨サラダ りんご		牛乳 いちごみるくマフィン	エネルギー	531 kcal
					たんぱく質	19.8 g
					脂質	15.7 g
					炭水化物	76.4 g
					食塩	1.5 g
7	火	☀️子どもの日行事食☀️ (7) チキンライス レタススープ こいのぼりナゲット お豆のサラダ	(21) ナポリタン レタススープ お豆のサラダ みかん缶	(7) お茶 柏餅 (21) 牛乳 ねぎ豚塩ごはん	エネルギー	590 kcal
					たんぱく質	17.1 g
					脂質	21.9 g
					炭水化物	78.4 g
					食塩	2.5 g
8	水	ご飯 はんぺんとほうれん草の清汁 肉豆腐 春野菜サラダ		ヨーグルト ポンデケージョ	エネルギー	488 kcal
					たんぱく質	21.1 g
					脂質	8.4 g
					炭水化物	79.0 g
					食塩	1.8 g
9	木	ロールパン ブロッコリーのコンソメスープ ハムチーズオムレツ じゃが芋のスパイシー煮		牛乳 ゆかりうどんごま風味	エネルギー	606 kcal
					たんぱく質	24.8 g
					脂質	24.8 g
					炭水化物	68.6 g
					食塩	2.5 g
10	金	ご飯 かぶとわかめの味噌汁 かじきの香味だれ ひじきの煮付		牛乳 大学芋	エネルギー	535 kcal
					たんぱく質	19.2 g
					脂質	16.7 g
					炭水化物	74.5 g
					食塩	1.8 g
11	土	旨煮丼 ねぎと椎茸のガラスープ じゃが芋の炒め煮		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	577 kcal
					たんぱく質	21.8 g
					脂質	13.4 g
					炭水化物	90.1 g
					食塩	2.0 g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。