

給食予定献立表

2021年5月

泉北若竹保育園

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						五目うどん 南瓜の煮つけ
3時						ミニハート・りんご エネルギー - 437kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.8g 食塩 2g
	3	4	5	6	7	8
昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ミートスパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ グレープゼリー	ごはん 麻婆豆腐 野菜ソテー 中華スープ	きつねうどん ジャーマンポテト
3時				おにぎり エネルギー - 607kcal 蛋白質 19.6g 脂質 19.4g 食塩 1.6g	ツナマヨトースト エネルギー - 557kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.2g 食塩 2g	とっとちゃんせんべい・りんご エネルギー - 489kcal 蛋白質 18g 脂質 15.8g 食塩 2g
	10	11	12	13	14	15
昼食	ごはん・味付けのり 白身魚の塩こうじ焼 白和え みそ汁	ビビンバ丼 土佐和え かき卵汁 オレンジ	ごはん・鉄ふりかけ かきあげ 春雨サラダ みそ汁	ごはん・味付けのり サバの塩焼き 煮浸し みそ汁	ごはん 牛肉とピーマンの甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁	ラーメン 南瓜の煮つけ
3時	ちんすこう エネルギー - 582kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.7g 食塩 1.7g	あげパン エネルギー - 587kcal 蛋白質 23.2g 脂質 25.4g 食塩 1.3g	カルシウムせんべい・つなっこ エネルギー - 575kcal 蛋白質 17.8g 脂質 20g 食塩 1.4g	黄桃缶・ビスケット エネルギー - 594kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.6g 食塩 1.5g	お好み焼き エネルギー - 604kcal 蛋白質 23.3g 脂質 20.2g 食塩 2.1g	やさいせんべい・りんご エネルギー - 418kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.5g 食塩 2.4g
	17	18	19	20	21	22
昼食	親子丼 ごま和え みそ汁 りんご	ごはん・味付けのり 白身魚のいそべ揚げ 酢の物 みそ汁	ごはん ポークソテー 高野豆腐の卵とじ みそ汁	カレーライス 温野菜 ヨーグルト	ごはん・鉄ふりかけ 筑前煮 ビーフソテー みそ汁	スパゲティナポリタン スープ
3時	フライドポテト エネルギー - 558kcal 蛋白質 18.5g 脂質 20.5g 食塩 1.7g	ココア蒸しぱん エネルギー - 605kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.5g 食塩 1.5g	パイン缶・みかん缶・セサミビスケット エネルギー - 551kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17g 食塩 1.6g	ポップコーン/りんごジュース エネルギー - 584kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.8g 食塩 1.8g	バナナ エネルギー - 562kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.2g 食塩 1.7g	きなこせんべい・りんご エネルギー - 400kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.2g 食塩 1.4g
	24	25	26	27	28	29
昼食	ごはん・味付けのり サワラの西京焼 白和え すまし汁	ロールパン クリームシチュー イタリアンスパゲティ オレンジ	ごはん・鉄ふりかけ コロッケ 煮浸し みそ汁	ひじきごはん 鶏肉の塩こうじ焼 ツナマヨサラダ みそ汁	菜飯 ハンバーグ 和風サラダ みそ汁	焼そば みそ汁
3時	ドーナツ エネルギー - 609kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22.5g 食塩 1.4g	おはぎ エネルギー - 583kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22g 食塩 2.2g	黄桃缶・ココナツサブレ エネルギー - 578kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.6g 食塩 1.8g	ミレービスケット・ベビースティック エネルギー - 604kcal 蛋白質 23.2g 脂質 27.1g 食塩 2g	バナナマフィン エネルギー - 633kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.2g 食塩 2.8g	ざらめせんべい・りんご エネルギー - 395kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.9g 食塩 1.8g
	31					
昼食	ごはん・味付けのり 鮭のマヨネーズ焼 大豆の磯煮 みそ汁					
3時	麩のラスク エネルギー - 607kcal 蛋白質 31.4g 脂質 23.2g 食塩 1.4g					