



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	水	親子丼	じゃがいものきんぴら・味噌汁(たまねぎ・ほうれん草)	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・かりんとう	535	20.4
2	木	ゆかりご飯	豆腐入りハンバーグ・ゆで野菜・野菜スープ(えのき・もやし)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・米粉ホットケーキ	612	23.3
7	火	ごま塩ごはん	魚のマヨネーズ焼き(鮭)・大豆とひじき煮物・すまし汁(はんぺん)	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・カステラ	560	24.2
8	水	スパゲッティトマトソース	じゃがいものソテー(カレー風味)・たまごスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉と豆腐のドーナツ	467	17.6
9	木	ごはん	なすと豚肉の炒め物・かぼちゃの煮物・味噌汁(だいこん・油揚げ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	591	18.9
10	金	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	612	20.1
11	土	わかめうどん	じゃがいものそぼろ煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	518	19.7
13	月	中華風炊き込みご飯	豚肉と野菜のみそいため・はるさめスープ(えのき・絹さや)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カップケーキ	601	20.7
14	火	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ・キャベツのソテー(キャベツ・アスパラ)豆腐のスープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・クッキー	590	20.6
15	水	タンメン	大根のうま煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おかかおにぎり	563	20.5
16	木	鶏入りたけのこごはん	カジキの変わり揚げ・青菜のおかか煮・味噌汁(豆腐・わかめ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・オレンジゼリー	501	24
17	金	のりごはん	タンドリーチキン・じゃが芋のゴマ風味サラダ・野菜スープ(キャベツ・ベーコン)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	595	23.1
18	土	卵とじうどん	豚肉とピーマンの炒め物	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	582	22.6
20	月	親子丼	じゃがいものきんぴら・味噌汁(たまねぎ・ほうれん草)	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・かりんとう	535	20.4
21	火	ごま塩ごはん	魚のマヨネーズ焼き(鮭)・大豆とひじき煮物・すまし汁(はんぺん)	フルーツ	リンゴジュース・クッキー	牛乳・カステラ	560	24.2
22	水	スパゲッティトマトソース	じゃがいものソテー(カレー風味)・たまごスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉と豆腐のドーナツ	467	17.6
23	木	ごはん	なすと豚肉の炒め物・かぼちゃの煮物・味噌汁(だいこん・油揚げ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・フライドポテト	591	18.9
24	金	カレーライス	醤油フレンチ・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	612	20.1
25	土	わかめうどん	じゃがいものそぼろ煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	518	19.7
27	月	中華風炊き込みご飯	豚肉と野菜のみそいため・はるさめスープ(えのき・絹さや)	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カップケーキ	601	20.7
28	火	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ・キャベツのソテー(キャベツ・アスパラ)豆腐のスープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・クッキー	590	20.6
29	水	タンメン	大根のうま煮	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おかかおにぎり	563	20.5
30	木	鶏入りたけのこごはん	カジキの変わり揚げ・青菜のおかか煮・味噌汁(豆腐・わかめ)	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・オレンジゼリー	501	24
31	金	のりごはん	タンドリーチキン・じゃが芋のゴマ風味サラダ・野菜スープ(キャベツ・ベーコン)	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	595	23.1

※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。