

献立表 (5月)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 りんごジュース	2 野菜ジュース	3	4
昼食			わかめご御飯 かき卵スープ 鶏のから揚げ ちくわの海苔あえ	御飯(麦入り) みそ汁(しいたけ、わかめ) メンチカツ 大根とツナのあえ物		
午後			麦茶、かしわもち	紅茶、パウンドケーキ		
午前	6	7 ぶどうジュース	8 いちごミルク	9 りんごジュース	10 牛乳	11 牛乳
昼食	振替休日	御飯(麦入り) みそ汁(えのき、小松菜) 大根と鶏肉の炒め煮 はるさめサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、にら) 焼きコロッケ 厚揚げのみそマヨ	御飯(麦入り) みそ汁(小松菜、もやし) 手羽元のさっぱり煮 アスパラサラダ	ロールパン コンソメスープ チリコンカン マカロニサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(白菜、白玉ふ) しゅうまい かぶの梅和え
午後		紅茶、ホットケーキ	牛乳、きなこマカロニ	麦茶、バナナヨーグルト	紅茶、プリン	牛乳、せんべい
午前	13 オレンジジュース	14 牛乳	15 野菜ジュース	16 りんごジュース	17 麦茶、ウエハース	18 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、たまねぎ) さばのトマト煮 グリーンサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(もやし、えのき) タンドリーチキン キャベツとわかめの酢の物	御飯(麦入り) カレースープ うずらスコッチエッグ カリフラワーのサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(わかめ、油揚げ) 豚肉のすき焼き煮 小松菜のごまあえ	タンメン 餃子 バナナ	御飯(麦入り) みそ汁(しめじ、たまねぎ) 魚河岸揚げの豚ひき肉かけ ブロッコリーのサラダ
午後	牛乳、きな粉ポテト	麦茶、中華粥	牛乳、小魚	牛乳、ピザトースト	牛乳、たまごボーロ	牛乳、ワッフル
午前	20 麦茶、チーズ	21 オレンジジュース	22 野菜ジュース	23 いちごミルク	24 りんごジュース	25 牛乳
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、たまねぎ) 鶏肉のしょうが焼き 切り昆布の煮物	御飯(麦入り) おくらスープ 厚揚げの炒め煮 ほうれん草のお浸し	御飯(麦入り) みそ汁(凍み豆腐、たまねぎ) 豚肉と卵のオムレツ炒め ブロッコリーの中華和え	ひじきごはん みそ汁(なめこ、ねぎ) 鶏肉の照り焼き 春雨の塩炒め	御飯(麦入り) みそ汁(しめじ、まいたけ) 揚げなすの肉みそかけ キャベツの昆布あえ	御飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) ツナエッグ焼き 小松菜の煮浸し
午後	麦茶、五平餅	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、ジャムサンド	麦茶、鶏そぼろおにぎり	牛乳、もなか	牛乳、まんじゅう
午前	27 野菜ジュース	28 麦茶、チーズ	29 牛乳	30 牛乳	31 野菜ジュース	
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(こまつな、えのき) 魚の煮つけ 切干大根のサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ほうれん草) 八宝菜 いんげんのおかか煮	御飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、もやし) 鶏天 きんぴらごぼう	御飯(麦入り) みぞれ汁 豚肉と野菜のごま炒め 粉ふき芋	御飯(麦入り) みそ汁(大根、わかめ) よだれ鶏 ブロッコリーのごまあえ	
午後	麦茶、ケチャップライス	牛乳、マシュマロサンド	麦茶、白玉団子	麦茶、ビーフン	牛乳、クラッカー	

※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量 2024/05月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
05月01日	水	436	16.9	12.7	549	420	41	1.9	121	0.22	0.21	8	2.7	1.4	0.3	2.4
05月02日	木	560	15.4	27.2	543	469	58	1.9	133	0.42	0.22	12	3.4	1.4	0.7	4.9
05月07日	火	473	21.1	12.1	777	780	216	2.4	145	0.36	0.38	18	3.5	2.0	0.2	1.9
05月08日	水	519	21.2	15.9	647	997	240	3.5	208	0.41	0.32	21	9.0	1.6	0.6	4.1
05月09日	木	414	20.7	14.0	575	842	173	2.4	194	0.30	0.32	41	4.0	1.5	0.3	2.4
05月10日	金	334	13.4	15.6	730	597	95	1.5	207	0.26	0.25	20	6.0	1.9	0.3	2.6
05月11日	土	290	9.3	5.2	574	407	64	1.8	15	0.20	0.10	16	3.1	1.5	0.1	1.1
05月13日	月	495	22.2	14.7	700	1102	329	3.4	108	0.39	0.48	56	6.2	1.8	1.7	1.9
05月14日	火	384	16.2	11.1	638	505	86	2.2	77	0.27	0.18	23	4.0	1.6	0.2	2.7
05月15日	水	498	23.3	20.2	569	865	299	2.9	259	0.60	0.46	49	4.7	1.4	0.3	2.5
05月16日	木	479	20.2	18.2	755	681	309	3.0	206	0.43	0.33	18	4.6	1.9	0.5	3.5
05月17日	金	673	19.2	14.5	869	839	166	1.8	146	0.36	0.31	22	6.7	2.2	0.1	2.3
05月18日	土	455	23.0	13.2	616	808	233	2.9	166	0.46	0.42	64	4.5	1.6	0.3	1.7
05月20日	月	391	16.4	5.2	737	727	74	2.1	65	0.24	0.11	9	4.1	1.9	0.2	1.4
05月21日	火	479	18.9	16.9	575	798	318	3.0	375	0.42	0.38	20	4.5	1.5	0.4	3.4
05月22日	水	573	23.5	23.4	738	686	235	3.0	175	0.44	0.39	55	6.8	1.9	0.4	3.9
05月23日	木	535	22.9	16.2	862	625	77	2.8	145	0.38	0.23	10	3.4	2.2	0.4	3.4
05月24日	金	496	18.6	17.7	642	811	201	2.8	126	0.49	0.36	38	6.5	1.6	0.5	3.5
05月25日	土	461	18.9	14.9	609	688	252	3.7	352	0.25	0.44	23	4.3	1.5	0.4	3.3
05月27日	月	402	17.7	5.7	691	680	99	2.6	129	0.33	0.14	12	4.2	1.8	0.4	1.3
05月28日	火	524	19.0	18.4	681	840	279	2.7	293	0.49	0.43	19	5.2	1.7	0.2	3.2
05月29日	水	439	19.1	10.5	565	655	90	2.4	160	0.23	0.13	11	6.6	1.4	0.4	4.1
05月30日	木	477	18.5	16.8	744	710	86	2.5	154	0.60	0.19	23	7.0	1.9	0.4	3.4
05月31日	金	398	22.3	11.0	851	677	175	2.0	146	0.33	0.31	43	3.6	2.2	0.2	1.5
合計		11185	457.7	351.0	16238	17209	4198	61.3	4104	8.89	7.09	632	118.5	41.2	9.7	66.6
平均		466	19.1	14.6	677	717	175	2.6	171	0.37	0.30	26	4.9	1.7	0.4	2.8
目標量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		91	94	103	102	170	76	124	94	132	94	163	120	100	80	108

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
05月01日	水	366	12.3	8.9	390	328	33	1.4	91	0.17	0.15	6	2.1	1.0	0.2	1.7
05月02日	木	435	12.3	20.2	424	485	50	1.7	116	0.35	0.19	11	3.0	1.1	0.5	3.6
05月07日	火	400	16.7	9.6	587	626	172	2.1	110	0.30	0.30	14	2.7	1.5	0.2	1.4
05月08日	水	479	16.8	15.3	532	792	267	2.8	163	0.33	0.25	16	7.1	1.4	0.5	3.3
05月09日	木	364	16.4	11.2	451	667	139	1.9	153	0.23	0.25	30	3.1	1.1	0.3	1.9
05月10日	金	331	13.8	16.0	629	575	166	1.2	194	0.23	0.31	16	4.6	1.6	0.3	2.3
05月11日	土	273	9.8	7.0	477	437	137	1.4	41	0.19	0.20	13	2.4	1.2	0.1	0.9
05月13日	月	425	17.6	11.5	552	863	262	2.8	93	0.31	0.39	49	4.7	1.4	1.3	1.5
05月14日	火	352	15.5	11.9	526	512	154	1.8	92	0.25	0.27	17	3.0	1.3	0.1	2.3
05月15日	水	455	20.6	22.1	575	799	239	2.5	182	0.57	0.40	39	3.6	1.5	0.3	2.4
05月16日	木	410	15.8	14.3	583	541	240	2.3	149	0.33	0.25	13	3.4	1.5	0.4	2.8
05月17日	金	626	16.5	13.9	747	805	143	1.7	140	0.30	0.28	18	5.6	1.9	0.1	1.8
05月18日	土	401	20.3	13.0	508	723	267	2.2	153	0.37	0.44	46	3.2	1.3	0.2	1.3
05月20日	月	369	17.4	10.0	811	549	208	1.7	108	0.19	0.17	7	3.0	2.1	0.2	1.2
05月21日	火	400	14.2	12.5	421	625	244	2.3	296	0.32	0.30	21	3.3	1.1	0.3	2.4
05月22日	水	470	19.2	18.7	587	706	197	2.6	166	0.37	0.34	46	5.9	1.5	0.3	3.1
05月23日	木	462	16.5	14.1	677	459	132	2.1	102	0.28	0.17	7	2.6	1.7	0.3	2.5
05月24日	金	426	14.8	13.6	503	655	160	2.2	100	0.39	0.29	29	5.1	1.3	0.4	2.6
05月25日	土	403	16.8	14.0	497	636	280	2.8	283	0.23	0.45	18	3.2	1.3	0.3	2.5
05月27日	月	314	13.4	4.2	502	665	85	2.2	127	0.27	0.13	12	3.7	1.3	0.3	1.0
05月28日	火	439	16.9	16.4	618	670	274	2.2	248	0.39	0.37	15	4.0	1.6	0.2	2.5
05月29日	水	386	17.6	11.0	484	631	158	1.9	158	0.21	0.23	10	5.0	1.2	0.3	3.1
05月30日	木	414	17.2	15.9	626	667	155	2.0	154	0.50	0.27	18	5.1	1.6	0.3	2.6
05月31日	金	331	18.3	8.7	681	701	148	1.8	143	0.29	0.28	37	3.4	1.7	0.1	1.2
合計		9729	386.7	314.2	13388	15114	4309	49.5	3562	7.38	6.66	508	92.7	34.0	7.6	52.0
平均		405	16.1	13.1	558	630	180	2.1	148	0.31	0.28	21	3.9	1.4	0.3	2.2
目標量		502	20.1	14.0	719	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.8	0.4	2.6
充足率(%)		81	80	94	78	144	80	91	79	111	93	117	98	78	75	85

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。