５月のきゅうしょくこんだて

認定こども園　長岡みのり幼稚園　　2021.5

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪	1．2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
5月6日	木	五目にゅう麺・キャベツのゆかり和え・オレンジ	ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり/オレンジ	337kcal 13.7g 6.1g	バナナ	おにぎり
5月7日	金	ご飯・じゃが芋と小松菜のみそ汁・鯉のぼりハンバーグ・千草和え・こどもの日デザート	米/じゃが芋・小松菜・豆腐/ハンバーグ・ケチャップ/ほうれん草・もやし・人参・油揚げ/デザート	334kcal 12.7g 8.5g	豆乳ブルーベリーヨーグルト	お菓子
5月10日	月	ご飯・アスパラと厚揚げのみそ汁・鮭の照り焼き・にんじんこふき芋・カットゼリーみかん	米/アスパラ・生揚げ・玉ねぎ/鮭/じゃが芋・人参・あおのり/カットゼリーみかん	333kcal 15.9g 5.9g	豆乳	桃のケーキ
5月11日	火	バターロール・ポークビーンズ・キャベツとツナのサラダ・バナナ	バターロール/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・さやいんげん・トマトジュース/キャベツ・ツナ・人参・きゅうり・酢/バナナ	388kcal 21.9g 12.6g	せんべい	おにぎり
5月12日	水	ご飯・あられ汁・鶏のカレー焼き・しょうゆフレンチ・カット豆乳プリン	米/人参・大根・じゃが芋・かまぼこ/鶏もも・ベジタブルネーズ・カレー粉/ほうれん草・もやし・コーン・人参・ハム・しょうゆ/カット豆乳プリン	328kcal 18.1g 8.4g	おやつｿｰｾｰｼﾞ	お菓子
5月13日	木	筍ご飯・小松菜と玉ねぎのみそ汁・野菜肉団子・なめたけ和え・ヨーグルト	米・たけのこ・人参・油揚げ/小松菜・玉ねぎ・生揚げ/野菜肉団子/ほうれん草・もやし・人参・なめたけ/ヨーグルト	439kcal 15.8g 8.9g	オレンジ	ホットケーキ
5月14日	金	トマトきのこスパゲッティ・コールスローサラダ・牛乳・オレンジ	ソフト麺・ツナ・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・トマトピューレ/キャベツ・コーン・人参・きゅうり・ハム・ベジタブルネーズ/牛乳/オレンジ	427kcal 15.6g 10.2g	いちご	おにぎり
5月17日	月	ビビンバ丼・白菜の中華スープ・キャベツのわかめサラダ・バナナ	米・豚肉・もやし・ほうれん草・人参/白菜・はるさめ・人参/わかめ・キャベツ・コーン・しょうゆ/バナナ	404kcal 16.7g 6.2g	お菓子	なんちゃって肉まん
5月18日	火	ふりかけご飯・豆腐となめこのみそ汁・カレイの塩焼き・切干大根煮	米・ふりかけ/豆腐・なめこ/カレイ/切干大根・人参・油揚げ・ちくわ・しいたけ・さやいんげん	349kcal 17.4g 4.5g	オレンジ	焼きじゃが
5月19日	水	野菜味噌ラーメン・ポテトのさっぱり和え・いちごヨーグルト	中華麺・豚ひき・ねぎ・人参・もやし・キャベツ・にら・コーン/じゃが芋・きゅうり・コーン・人参・しょうゆ/いちごヨーグルト	424kcal 17.7g 7.0g	バナナ	おにぎり
5月20日	木	ご飯・たけのこの中華スープ・春巻き・生姜和え・オレンジ	米/玉ねぎ・はるさめ・しいたけ・たけのこ/春巻き/キャベツ・小松菜・人参・ハム・しょうゆ/オレンジ	415kcal 6.5g 12.4g	白桃缶	野菜のチヂミ
5月21日 親子遠足 0.1.2歳のみ給食	金	鮭そぼろ丼・かまぼこのすまし汁・いちご	米・鮭ほぐし・玉ねぎ・人参・枝豆/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/いちご	314kcal 17.0g 3.9g	豆乳ジャムヨｰｸﾞﾙﾄ	ビスケット
5月24日	月	すき焼き風うどん・もやしとブロッコリーの塩昆布和え・バナナ	うどん・牛肉・しらたき・人参・玉ねぎ・白菜・焼き豆腐・ねぎ・しいたけ/もやし・ブロッコリー・塩昆布/バナナ	409kcal 16.1g 11.1g	お菓子	白桃フレッシュ（ゼリー）
5月25日	火	ご飯・けんちん汁・たまご焼き・キャベツのおかか和え・カットゼリーマスカット	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ/たまご焼き/キャベツ・小松菜・ハム・かつお節/カットゼリーマスカット	375kcal 13.2g 5.2g	いちご	蒸しパン（バナナ）
5月26日	水	クロワッサン・チリコンカーン・ひじきとほうれん草のサラダ・チーズ	クロワッサン/玉ねぎ・人参・豚ひき・大豆・じゃが芋・カレー粉・トマトジュース/ひじき・ほうれん草・ツナ・コーン・ポン酢/チーズ	414kcal 17.0g 21.1g	せんべい	おにぎり
5月27日	木	ご飯・大根と油揚げのみそ汁・マグロの竜田揚げ・磯香和え・オレンジ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/まぐろ・片栗粉/ほうれん草・もやし・人参・かまぼこ・のり・しらす干し/オレンジ	408kcal 20.6g 7.3g	バナナ	ふラスク
5月28日	金	チキンカレー・春雨スープ・わかめとコーンのサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏もも・カレールウ/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/わかめ・キャベツ・コーン・ツナ・酢・しょうゆ/手作りデザート	488kcal 15.2g 7.0g	豆乳	お菓子
5月31日	月	麻婆生揚げ丼・もやしと小松菜のナムル・フルーツ杏仁	米・生揚げ・豚ひき・たけのこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・にら/もやし・小松菜・きゅうり・しょうゆ/フルーツ杏仁	445kcal 14.7g 11.8g	バナナ	お菓子