



5月

トリキッズ献立カレンダー 前半



きたおおし保育園

	月	火	水	木	金	土	日 5月1日
おひるごはん							
栄養価							
	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
おひるごはん	 ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	憲法記念日	みどりの日	子どもの日	 ●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/9.5/8.2/41.2/0.8				Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/15.8/12.5/46.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.7/8.4/37.4/0.8	
	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	
おひるごはん	 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	 ドライカレー 白菜のとトマトのツナサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	 ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	 肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	 ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と千ゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 349/15.1/13.5/43.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/11.7/9.9/46.4/1.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.1/8.6/42.2/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/11.1/6.3/40.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/10.6/4.4/38.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/13.0/5.2/42.4/0.7	

※都合により、献立を変更する場合がございます。