

5月 トルキッズ献立カレンダー 後半

きたおほし保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|---|--|---|--|--|---|-------|
| おひるごはん | | クローバーがたくさん生えていますね～。四つ葉はどこかな？ | | | | | 5月15日 |
| おひるごはん | 5月16日 | 5月17日 | 5月18日 | 5月19日 | 5月20日 | 5月21日 | 5月22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 | ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みど汁 フルーツ(オレンジ) | 豚肉の和風スパゲティ かぼちゃの塩バター煮 スープ | ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ すまし汁 | ●クマさんライス 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 みど汁 | |
| 栄養価 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 271/9.4/8.2/41.2/0.8 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 312/17.8/9.2/39.9/0.9 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 235/11.4/7.1/32.8/0.7 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 290/9.2/7.9/47.4/0.6 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 320/11.8/9.4/49.7/0.9 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 260/9.7/8.4/37.4/0.8 | |
| おひるごはん | 5月23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 |
| おひるごはん | 納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みど汁 | ドライカレー 白菜の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 みど汁 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 豚肉と千両菜の炒め煮 みど汁 フルーツ(オレンジ) | |
| 栄養価 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 349/15.1/13.5/43.2/0.7 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 317/11.7/9.9/46.4/1.2 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 294/14.1/8.6/42.2/0.5 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 255/11.1/6.3/40.0/0.8 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 237/10.6/4.4/38.9/0.7 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 267/13.0/5.2/42.4/0.7 | |
| おひるごはん | 5月30日 | 5月31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 | ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みど汁 フルーツ(オレンジ) | | | | | |
| 栄養価 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 271/9.4/8.2/41.2/0.8 | kcal/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分 312/17.8/9.2/39.9/0.9 | | | | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。