

5月の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園

	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
献立	こどもの日メニュー ちらしずし ぶりの照り焼き ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁 ミニたい焼き	ごはん ピーマンの細切り炒め 大根の甘酢和え 中華野菜スープ			
熱量	457kcal	373kcal			
蛋白質	19.7g	10.9g			
脂質	12.6g	10.0g			
食塩	1.5g	0.7g			
日付	8	9	10	11	12
献立	ごはん ふりかけ 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーの ごま和え 厚揚げのみそ汁	ハヤシライス わかめサラダ キウイフルーツ 牛乳	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し 油揚げのみそ汁	ミートソーススパゲティ オムレツ コールスローサラダ	ごはん 豚肉とキャベツの みそ炒め さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁
熱量	379kcal	435kcal	402kcal	389kcal	402kcal
蛋白質	12.1g	12.6g	16.8g	16.8g	8.5g
脂質	9.0g	12.1g	13.2g	14.1g	9.5g
食塩	1.1g	1.4g	0.7g	1.7g	1.3g
日付	15	16	17	18	19
献立	ごはん 豚肉のバラ焼き 白菜のサラダ もやしのスープ	ごはん あじの青のり焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	かき揚げうどん キャベツとちくわの 和え物 オレンジ ヨーグルト	ごはん 豚肉の柳川風煮物 オクラのお浸し 白菜のみそ汁	コッペパン ポークチャップ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳
熱量	425kcal	376kcal	372kcal	371kcal	445kcal
蛋白質	11.1g	16.6g	11.4g	12.2g	18.2g
脂質	17.3g	7.5g	12.7g	9.6g	20.0g
食塩	0.8g	1.2g	1.4g	0.9g	1.4g
日付	22	23	24	25	26
献立	ちゃんぽんめん 焼き春巻き もやしのナムル	ごはん 厚揚げの中華煮 バイクドじゃが芋 キャベツのみそ汁	食パン りんごジャム 鶏肉のカレー粉焼き さつま芋サラダ きのこのスープ 牛乳	お誕生日会 ごはん なすの肉みそ炒め きゅうりの甘酢和え 中華風コンソメスープ プリン	園外保育 給食無し
熱量	387kcal	386kcal	415kcal	417kcal	
蛋白質	16.1g	9.8g	21.3g	13.0g	
脂質	15.9g	10.9g	13.0g	9.8g	
食塩	1.3g	0.9g	1.6g	1.2g	
日付	29	30	31	給食での目標量 熱量 383kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.6g 食塩 1.1g 	
献立	カレーライス 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	ごはん ふりかけ 肉じゃが 納豆和え なすのみそ汁	ごはん さばの竜田揚げ ひじきサラダ 五目みそ汁		
熱量	439kcal	385kcal	405kcal		
蛋白質	12.9g	13.4g	13.9g	*5月のお誕生日会にはプリンが付きます。 *仕入れの状況により献立が変更となる 場合があります。ご了承ください。	
脂質	11.8g	9.6g	11.3g		
食塩	1.4g	1.1g	1.0g		