

5月の献立表

令和4年4月28日発行
八戸学院幼稚園

	月	火	水	木	金	土
日付	2	3	4	5	6	7
献立	こどもの日メニュー ちらしずし こいのぼり ハンバーグ 野菜のしらす和え すまし汁 (花麩・三つ葉)	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	キーマカレー ブロッコリーサラダ 福神漬け 型抜きチーズ	豚丼 モロヘイヤのお浸し みそ汁 (ふのり・ねぎ)
熱量	415kcal				419kcal	396kcal
蛋白質	17.5g				19.2g	17.4g
脂質	10.1g				13.1g	9.7g
食塩	1.2g				1.4g	1.2g
日付	9	10	11	12	13	14
献立	ごはん 豚肉の柳川風 おくらとめかぶ の和え物 みそ汁 (豆腐・なめこ)	食パン りんごジャム 鶏肉のトマト煮 フライドポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん ふりかけ さばの塩焼き キャベツのお浸し 豚汁	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の ピーナツ和え 五絲湯	磯ラーメン 里芋のそぼろ煮 ちくわともやし の中華和え ベビーチーズ	ビビンバ丼 キャベツの 黒ごま和え もやしとら のスープ
熱量	396kcal	452kcal	402kcal	398kcal	428kcal	393kcal
蛋白質	17.5g	18.1g	20.3g	14.9g	19.7g	18.1g
脂質	8.8g	16.9g	13.2g	9.7g	11.6g	11.8g
食塩	1.2g	1.3g	1.2g	1.1g	1.3g	1.1g
日付	16	17	18	19	20	21
献立	かき揚げうどん 野菜のおかか和え バナナヨーグルト	ごはん 鶏肉の生姜焼き もやしのゆかり和え みそ汁 (キャベツ・えのき)	コッパン オムレツ スパゲッティサラダ コーンスープ 牛乳	食育の日メニュー ごはん ひじき納豆 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁 (大根葉・油揚げ)	貝たくさん ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ 牛乳	照り焼き丼 春雨サラダ みそ汁 (キャベツ・もやし)
熱量	460kcal	392kcal	450kcal	394kcal	455kcal	398kcal
蛋白質	13.4g	16.8g	19.3g	17.5g	16.4g	19.5g
脂質	10.8g	12.7g	16.7g	8.9g	12.5g	9.8g
食塩	1.2g	1.1g	1.2g	1.2g	1.3g	1.2g
日付	23	24	25	26	27	28
献立	ちゃんぽんめん ぎょうざ かにかまサラダ ベビーチーズ	ごはん 味付け海苔 ささみカツ おクラの和え物 みそ汁 (わかめ・高野豆腐)	ビビンバ丼 バンサンスー 豆腐スープ	お誕生会 ごはん ふりかけ 鶏じゃが 大根の甘酢漬け みそ汁 (えのき・油揚げ) クリームたい焼き	体験学習 園外保育 お弁当日	カニ風味チャーハン ハンパンジーサラダ 中華野菜スープ
熱量	453kcal	407kcal	394kcal	507kcal		395kcal
蛋白質	26.3g	23.8g	17.5g	19.0g		16.9g
脂質	12.2g	9.4g	10.8g	11.9g		11.9g
食塩	1.2g	1.2g	1.2g	1.3g		1.1g
日付	30	31	* 5月のお誕生会には、クリームミニたい焼きがつきます。 天候等により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 <給食室より> 寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかに なり、外遊びが楽しい季節となりました。少しずつ幼稚園の 生活に慣れて来たのではないのでしょうか。 さて、5月5日は端午の節句です。5月5日のこどもの日にはこいのぼりを 立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“柏餅”を食べます。 ちまきは、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力 が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。 また柏餅は、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから 子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。 給食では、5月2日にこどもの日メニューとしてこいのぼりの形をした ハンバーグを提供します。楽しみにして下さいね。			給食での目標量
献立	ごはん ごま塩 鶏のから揚げ 三色ナムル たまごスープ	郷土料理①南部 麦ごはん バラ焼き ほうれん草と 菊のお浸し せんべい汁				390kcal 12.6g~19.5g 8.7g~12.9g 1.2g
熱量	399kcal	398kcal				
蛋白質	18.5g	13.0g				
脂質	11.0g	11.2g				
食塩	1.2g	1.1g				

