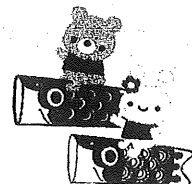


5月の献立表

令和5年4月28日発行
八戸学院幼稚園

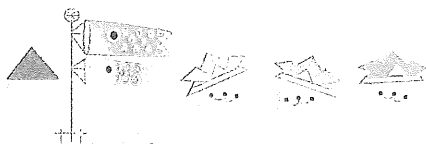
	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
献立	こどもの日メニュー ちらしずし ぶりの照り焼き ほうれん草のおかか和え 麩のすまし汁 ミニたい焼き	ごはん ピーマンの 細切り炒め 大根の甘酢和え 中華野菜スープ				二色丼 キャベツの ごまサラダ じゃが芋のみそ汁
熱量	457kcal	373kcal				379kcal
蛋白質	19.7g	10.9g				13.9g
脂質	12.6g	10.0g				8.9g
食塩	1.5g	0.7g				1.0g
日付	8	9	10	11	12	13
献立	ごはん ぶりかけ 豚肉と根菜の煮物 ブロッコリーの ごま和え 厚揚げのみそ汁	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	ねぎ塩豚丼 いんげんのごま和え なめこのみそ汁
熱量	379kcal	435kcal	402kcal	389kcal	402kcal	383kcal
蛋白質	12.1g	12.6g	16.8g	16.8g	8.5g	12.9g
脂質	9.0g	12.1g	13.2g	14.1g	9.5g	11.0g
食塩	1.1g	1.4g	0.7g	1.7g	1.3g	1.1g
日付	15	16	17	18	19	20
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	中華丼 ブロッコリーと チーズのサラダ 肉団子スープ
熱量	425kcal	376kcal	372kcal	371kcal	445kcal	405kcal
蛋白質	11.1g	16.6g	11.4g	12.2g	18.2g	14.8g
脂質	17.3g	7.5g	12.7g	9.6g	20.0g	13.8g
食塩	0.8g	1.2g	1.4g	0.9g	1.4g	1.4g
日付	22	23	24	25	26	27
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	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	園外保育 給食なし	豚丼 キャベツと カニカマのサラダ ごぼうのみそ汁
熱量	387kcal	386kcal	415kcal	366kcal		405kcal
蛋白質	16.1g	9.8g	21.3g	10.8g		15.5g
脂質	15.9g	10.9g	13.0g	7.8g		11.4g
食塩	1.3g	0.9g	1.6g	1.2g		1.1g
日付	29	30	31	給食での目標量		
献立	ごはん さばの竜田揚げ ひじきサラダ 五目みそ汁	お誕生日会 ごはん ぶりかけ 肉じゃが 納豆和え なすのみそ汁 プリン	カレーライス 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	熱量 383kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.6g 食塩 1.1g		
熱量	405kcal	435kcal	439kcal			
蛋白質	13.9g	15.6g	12.9g			
脂質	11.3g	11.6g	11.8g			
食塩	1.0g	1.2g	1.4g			



*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。

5月の献立表

令和5年4月28日(金)発行 八戸学院幼稚園



	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
	こどもの日メニュー					
午前おやつ	ハッピーターン	ビスコ				ミニどら焼き
昼食	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	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				二色井 キャベツの ごまサラダ じゃが芋のみそ汁 野菜ジュース マドレーヌ
午後おやつ	ミニたい焼き	ツナマヨパン				
熱量	454kcal	446kcal				474kcal
たんぱく質	19.0g	13.0g				15.3g
脂質	14.0g	15.3g				15.9g
食塩	1.5g	0.9g				1.1g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前おやつ	白い風船	ビスコ	ハッピーターン	ウエハース	ミニどら焼き	ハッピーターン
昼食	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	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 コースルローサラダ	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ねぎ豚丼 いんげんのごま和え なめこのみそ汁
午後おやつ	ドーナツ	せんべい	にんじん蒸しパン	塩昆布おにぎり	フレンチトースト	豆乳 ビスコ
熱量	458kcal	420kcal	450kcal	478kcal	472kcal	471kcal
たんぱく質	14.4g	11.7g	16.9g	16.8g	14.1g	17.6g
脂質	13.2g	12.1g	14.8g	15.6g	14.2g	16.8g
食塩	1.3g	1.6g	1.0g	1.6g	1.5g	1.4g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前おやつ	ウエハース	白い風船	ミニどら焼き	せんべい	ハッピーターン	ウエハース
昼食	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	中華丼 ブロッコリーと チーズのサラダ 肉団子スープ
午後おやつ	ビスコ	肉みそマカロニ	ゆかりおにぎり	ホットケーキ	ピラフ	野菜ジュース 白い風船
熱量	442kcal	448kcal	463kcal	414kcal	466kcal	461kcal
たんぱく質	12.0g	19.8g	14.4g	13.3g	16.7g	16.0g
脂質	18.4g	11.9g	14.3g	10.7g	16.1g	17.0g
食塩	0.9g	1.4g	1.3g	1.2g	1.5g	1.4g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前おやつ	せんべい	ビスコ	白い風船	ハッピーターン	ミニどら焼き	せんべい
昼食	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 ペイクドじゃが芋 キャベツのみそ汁	ジャムサンド 鶏肉のカレー粉焼き さつま芋サラダ きのこのスープ	ごはん なすの肉みそ炒め きゅうりの甘酢和え 中華風コーンスープ	ごはん れんこんのはさみ揚げ 二色お浸し 豆腐のみそ汁	豚丼 キャベツとカニカマの サラダ ごぼうのみそ汁
午後おやつ	ウエハース	ハッピーターン	わかめおにぎり	ごまドーナツ	りんごジュース ふわふわクッキー	野菜ジュース ウエハース
熱量	416kcal	415kcal	418kcal	460kcal	460kcal	446kcal
たんぱく質	16.5g	12.1g	15.8g	13.6g	14.1g	15.9g
脂質	15.7g	12.4g	11.7g	14.5g	12.9g	14.1g
食塩	1.4g	1.2g	1.5g	1.3g	1.0g	1.3g
	29(月)	30(火)	31(水)	<p>幼稚園での目標量 (おやつを含む)</p> <p>熱量 450~475Kcal たんぱく質 14.6~23.8g 脂質 10.0~15.8g 食塩 1.5g</p> <p>※まだ食べられる量が少なく 目標量に達していない日があ ります。少しずつ食べられる量 を増やして目標量に近づけて いきたいと思います。</p> <p>*午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつに は、麦茶がつきます。 *都合により、献立を変更させていただく場合もございま すのでご了承ください。</p>		
午前おやつ	ウエハース	誕生日ケーキ	白い風船			
昼食	ごはん さばの竜田揚げ ひじきサラダ 五目みそ汁	ごはん ふりかけ 肉じゃが 納豆和え なすのみそ汁	カレーライス 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳			
午後おやつ	白い風船	ハッピーターン	お麩ラスク			
熱量	458kcal	474kcal	436kcal			
たんぱく質	14.9g	16.0g	12.0g			
脂質	16.3g	15.2g	15.7g			
食塩	1.1g	1.3g	1.0g			