



5月の献立表



令和5年 4月 24日(月)

北平田保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
午前おやつ (未満児)	バナナ	粉ふき芋・麦茶				
昼食	豚肉のカレーソテー コーンチーズポテト みそ汁 ジューシーフルーツ	筑前煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 オレンジ	憲法記念日	みどりの日	子どもの日	チキンカレー 牛乳 バナナ
午後おやつ	源氏パイ 牛乳	おっとっと ジョア				お菓子 ジュース
栄養価	E:443 P:20.5 F:16.8 食塩:2.0	E:369 P:18.9 F:17.3 食塩:2.0				E:345 P:17.3 F:16.5 食塩:1.8
	8日(月) 端午の節句献立	9日(火) 避難訓練・集金	10日(水)	11日(木) スイミング	12日(金) 野菜の苗植え	13日(土)
午前おやつ (未満児)	りんごジュース	バナナ	りんごゼリー	オレンジ	ぶどうジュース	
昼食	たけのこご飯 エビフライ コールスロー ふきながし汁 バナナ	赤魚の甘辛揚げ ふきの炒め煮 みそ汁 ヨーグルト	五目卵焼き 三色和え ぶりかけ けんちん汁 ジューシーフルーツ	シュウマイ 豆腐の五目煮 中華スープ バナナ	おにぎり(鮭・わかめ) 生姜醤油和え 豚汁 いちご	焼肉丼風 みそ汁 バナナ
午後おやつ	かしわ餅 牛乳	★アスパラおにぎり 麦茶	★シugatoースト 牛乳	★餃子ピザ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価		E:435 P:22.4 F:18.1 食塩:2.6	E:412 P:21.4 F:15.5 食塩:2.1	E:395 P:15.5 F:17.8 食塩:1.7		E:369 P:18.4 F:15.6 食塩:1.1
	15日(月)	16日(火)	17日(水) 耳鼻科検診(13:15)	18日(木)	19日(金) 酒田祭り献立	20日(土) 酒田祭り
午前おやつ (未満児)	ビスケット・麦茶	ヤクルト	ぶどうゼリー	バナナ	りんごジュース	
昼食	親子煮 ナムル みそ汁 バナナ	ご飯 さばのみぞ焼き すき昆布煮 すまし汁 オレンジ	コロッケ アスパラサラダ ゆかり みそ汁 いちご	根菜バーグ 二色浸し みそ汁 オレンジ	にらます あんかけうどん 孟宗汁 バナナ	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ
午後おやつ	星たべよ ☆ヤクルト	★いちご蒸しパン 牛乳	★そら豆おにぎり 麦茶	★ドーナツ 牛乳	チヨイスビスケット 牛乳	お菓子 ジュース
栄養価	E:373 P:22.3 F:13.2 食塩:2.4	E:420 P:20.4 F:20.9 食塩:2.5	E:397 P:14.4 F:17.5 食塩:2.6	E:338 P:18.3 F:19.0 食塩:1.8	E:445 P:24.4 F:17.5 食塩:3.1	E:354 P:15.0 F:17.5 食塩:1.5
	22日(月)	23日(火) 誕生会	24日(水) 以上兒懇談会	25日(木) バス代振替日	26日(金)	27日(土) 親子遠足
午前おやつ (未満児)	かぼちゃの甘煮・麦茶	バナナ	野菜ジュース	ヨーグルト	オレンジ	
昼食	うどと豚肉の炒め物 味付けのり みそ汁 オレンジ	味噌ラーメン プリンアラモード	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	カレイの梅焼き みずのけんちん みそ汁 バナナ	肉じゃが ゆかり和え チーズ納豆 みそ汁 いちご	
午後おやつ	かつぱえびせん ジョア	★ケーキ 麦茶	★いちごクッキー 牛乳	★食パンキッシュ 麦茶	うずまきソフト	
栄養価	E:382 P:18.4 F:15.6 食塩:2.6		E:454 P:19.0 F:22.9 食塩:1.8	E:294 P:13.0 F:13.6 食塩:2.0	E:454 P:21.9 F:18.8 食塩:2.3	
	29日(月)	30日(火) 内科検診(13:00)	31日(水) 集金			
午前おやつ (未満児)	ビスコ・麦茶	バナナ	オレンジ			
昼食	鶏肉のチーズピカタ 伴三絲 みそ汁 オレンジ	鮭の生姜焼き 五目きんぴら みそ汁 ヨーグルト	カレーライス ドレッシングサラダ キャロットジュース バナナ			
午後おやつ	ぱりんこ ☆スポロン	★フルーツポンチ	★梅おにぎり 麦茶			
栄養価	E:350 P:22.0 F:17.8 食塩:1.9	E:331 P:19.6 F:10.0 食塩:1.6	E:350 P:15.1 F:16.5 食塩:1.9			

5月が旬の食材 「アスパラ」

アスパラには『アスパラギン酸』という疲労回復・スタミナ増強効果のある栄養が含まれています。環境の変化や、気温の上昇で疲れやすくなっている今の時期にピッタリの野菜です♪



※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

●:完全給食の日

◎:庄内浜の魚デー

◆:お魚の日

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつ

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:食塩相当量