



5月の献立表

令和6年 4月 24日(水)
北平田保育園

ごはんの量		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
午前おやつ (未満児)	<p>園の献立表は酒田市よりいただく献立表をもとに、調理員が食べやすさなどを考慮して作成しています。それによりますとご飯の量は、<u>以上児が100g、未満児が80~90g</u>となっています。一度ご飯の量を計って、多すぎたり、少なすぎたりしないか確認してみましょう！</p>	オレンジ	りんごジュース			
昼食		赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁 (ほうれん草・しめじ・玉葱) ジュースフルーツ	五目炊き込みご飯 こいのぼりミートローフ お浸し ふきながし汁 バナナ			
午後おやつ		★フルーチェ	★かぶとクッキー 牛乳			
栄養価		E:258 P:11.8 F:9.9 食塩:2.1	E:566 P:21.6 F:14.6 食塩:2.4			
6日(月)		7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
午前おやつ (未満児)		粉ふきいも 麦茶	ジュースフルーツ	オレンジ	バナナ	
昼食		ガーリックチキン マカロニサラダ コンソメスープ (キャベツ・玉葱・にんじん) オレンジ	ご飯 さばのみそ焼き 三色和え けんちん汁 ヨーグルト	豚肉のカレーソテー おかか和え・トマト みそ汁 (小松菜・豆腐・焼き麩) バナナ	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁(じゃが芋・大根) ジュースフルーツ	コーンシチュー ふりかけ キャロットジュース バナナ
午後おやつ		チョイスビスケット 牛乳	★アスパラおにぎり 麦茶	★チーズ蒸しパン 牛乳	おととと 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価		E:428 P:15.4 F:22.5 食塩:2.0	E:372 P:21.8 F:14.3 食塩:2.3	P:366 P:18.6 F:18.7 食塩:1.9	E:285 P:16.7 F:10.0 食塩:1.7	E:377 P:12.1 F:11.7 食塩:1.7
13日(月)		14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
午前おやつ (未満児)	かぼちゃの甘煮 麦茶	りんごジュース	バナナ	オレンジ	バナナ	
昼食	五目卵焼き ふきの炒め煮 すまし汁(なめこ・豆腐) バナナ	鯛めしおにぎり ゆかり和え 具だくさん豚汁 オレンジ	鶏肉のマーマレード焼き アスパラサラダ みそ汁 (ほうれん草・しめじ・薄揚げ) ヨーグルト	根菜バーグ ナムル みそ汁(わかめ・厚揚げ) バナナ	にらます あんかけうどん ふりかけ 孟宗汁 ジュースフルーツ	焼肉丼風 みそ汁(わかめ) バナナ
午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	★いちごプリン	★お好み焼き 麦茶	★揚げパン(米粉パン) 牛乳	ぱりんこ 白ぶどうジュース	お菓子 ジュース
栄養価	E:381 P:20.1 F:18.9 食塩:2.5		E:204 P:15.1 F:6.4 食塩:1.3	E:351 P:18.1 F:18.5 食塩:1.9	E:455 P:23.3 F:18.5 食塩:2.8	E:304 P:13.1 F:14.4 食塩:1.3
20日(月)		21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
午前おやつ (未満児)	ビスコ 麦茶	オレンジ	バナナ	オレンジ	粉ふき芋 麦茶	
昼食	ポークカレー ツナサラダ ジョア バナナ	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ (キャベツ・玉葱・人参・卵) ゼリーアラモード	うどと豚肉の炒めもの 味付けのり みそ汁 (キャベツ・厚揚げ・えのき) オレンジ	アジフライ コールスロー みそ汁(わかめ・豆腐) ヨーグルト	親子煮 伴三絲 みそ汁(南瓜・ほうれん草) バナナ	お菓子袋
午後おやつ	まがりせんべい 野菜ジュース	★ケーキ 麦茶	★青のりポテト 牛乳	★そら豆おにぎり 麦茶	源氏パイ 牛乳	
栄養価	E:468 P:18.7 F:24.8 食塩:2.4	E:546 P:19.6 F:17.3 食塩:2.2	E:446 P:19.8 F:21.8 食塩:2.7	E:405 P:15.6 F:13.5 食塩:2.0	E:402 P:22.9 F:17.1 食塩:2.7	
27日(月)		28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
午前おやつ (未満児)	星食べよ 麦茶	バナナ	ヤクルト	ジュースフルーツ	バナナ	
昼食	鶏肉のチーズピカタ 三色和え みそ汁(厚揚げ・えのき) ジュースフルーツ	コロッケ ドレッシングサラダ ふりかけ みそ汁(小松菜・豆腐) オレンジ	ご飯・麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ (孟宗・えのき・卵) バナナ	鮭の生姜焼き ひじきときゅうりのサラダ すまし汁 (ほうれん草・豆腐・焼き麩) ヨーグルト	鶏肉のから揚げ コーンチーズポテト みそ汁(大根・薄揚げ) オレンジ	
午後おやつ	マリービスケット 牛乳	★フルーツポンチ	★いちごホイップサンド 牛乳	★梅おにぎり 麦茶	ぱりんこ ☆スポロン	
栄養価	E:358 P:23.8 F:14.6 食塩:2.0	E:370 P:14.6 F:17.5 食塩:2.0	E:356 P:16.8 F:13.9 食塩:1.9	E:294 P:17.5 F:13.6 食塩:1.7	E:290 P:15.1 F:9.4 食塩:1.6	

※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。

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつ

🍷:完全給食の日 🐟:庄内浜の魚デー 🐟:お魚の日

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