



2019年5月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：582Kcal
 たんぱく質：21.3g
 脂質：17.0g
 塩分：1.9g

旬の食材
 ・うすいえんどう
 ・新じゃが
 ・新ごぼう



～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

※16日の食体験、17日の食育は5歳児さんが対象です。

新田保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		☆天皇即位日☆	☆国民の休日☆	☆憲法記念日☆	☆みどりの日☆
6	7	8	9	10	11
☆振替休日☆		☆こどもの日メニュー☆			
	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 麩とほうれん草の味噌汁 おにぎりとお食べる煮干し お茶	ケチャップライス ますフライ・ウィンナー ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツサンド 牛乳	ごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え わかめとしめじの味噌汁 ココア蒸しパン 牛乳	豚丼 マカロニサラダ 大根とキャベツの味噌汁 豆乳ミルク餅 牛乳	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ 黒糖ケーキ 牛乳
13	14	15	16	17	18
			☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆	☆食育：うすいえんどう☆	
ごはん 揚げささみのレモン風味 高野豆腐煮 うす揚げとわかめの味噌汁 プリンとばかうけ 牛乳	麦ごはん 肉じゃが キャベツのゆかり和え もやしとしめじの味噌汁 りんごのコンポートとビスケット 牛乳	ごはん 豆腐チャンプルー 切干大根サラダ もずくスープ ジャムサンド 牛乳	カレーライス ひじきサラダ オレンジ ごま塩ポッキー 牛乳	豆ごはん さばの塩焼き もやしの酢の物 けんちん汁 麩のラスクとチーズ 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 紅茶ケーキ 牛乳
20	21	22★お誕生日会	23	24	25
麦ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草の納豆和え えのきとわかめのすまし汁	ごはん チンジャオロース 大学かぼちゃ 卵スープ	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティーサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ	ごはん 白身魚の香味焼き 新じゃがの煮っころがし 小松菜と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 白菜のお浸し わかめとうす揚げの味噌汁	スパゲティーナポリタン 貝だくさんスープ りんご
五平もち お茶	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ オレンジジュース	じゃこマヨトースト 牛乳	フルーツヨーグルトとココナッツサブレ お茶	牛乳ケーキ 牛乳
27	28	29	30	31	
			☆キッズアニマルランド☆		
ごはん 白身魚のパン粉焼き ひじき煮 しめじと玉葱の味噌汁 ブルーケーキ 牛乳	アマランサスごはん 豆腐の肉味噌かけ 小松菜のごま和え わかめと麩のすまし汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢煮 切干大根の和え物 えのきと青菜の味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	ごはん ししゃもの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 大根と人参のすまし汁 ぶどうゼリーとばりんこ 牛乳	ミネラルロール ボークビーンズ グリーンサラダ バナナ 鶏ごぼうおにぎり お茶	