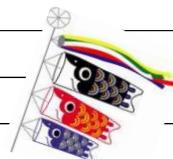


# 献立表

2024/05月分

ハピネス保育園へびた

日	曜	昼食
01	水	中華丼,豆腐の中華スープ,キウイフルーツ
02	木	こいのぼりカレー,ジャーマンポテト,きのこのすまし汁,オレンジ
03	金	憲法記念日
04	土	みどりの日
05	日	
06	月	こどもの日
07	火	御飯,さばのおろし煮,ひじきの煮物,つぶし大豆のみそ汁
08	水	御飯,スタミナ納豆,チンゲン菜と厚揚げ炒め,えのきとかにかまのスープ,キウイフルーツ
09	木	御飯,レバーと芋の甘辛煮,ブロッコリーのゴママヨあえ,豆腐とわかめのすまし汁,オレンジ
10	金	御飯,ぶりと野菜の煮物,こまつなのナムル,切り干し大根のみそ汁,バナナ
11	土	
12	日	
13	月	和風カレー丼,じゃがいものみそ汁,オレンジ
14	火	わかめ御飯,たらのみそマヨ焼き,さつま芋と昆布の煮物,小松菜のすまし汁,キウイフルーツ
15	水	御飯,鶏肉のコーン焼き,卵の花,青菜とえのきのみそ汁
16	木	御飯,納豆のみそ炒め,かぼちゃの甘煮,白菜のすまし汁,バナナ
17	金	☆食育の日☆ 食育ごはん,鮭の照り焼き,ブロッコリーの塩昆布和え,ラディッシュの甘酢漬け,じゃがいもと新玉のみそ汁,グレープフルーツ
18	土	
19	日	
20	月	御飯,クリームシチュー,きゅうりの中華風サラダ,オレンジ
21	火	御飯,さけの西京焼き,ちくわと青菜のさっと煮,けんちん汁,バナナ
22	水	ミートスパゲティー,アスパラガスのコンソメスープ
23	木	マーボー丼,こまつなのナムル,はるさめと海苔のスープ,キウイフルーツ
24	金	御飯,ぶりの角煮,ブロッコリーのケチャップ炒め,ごぼうのごまみそ汁
25	土	
26	日	
27	月	カレーライス,切干し大根のサラダ,わかめスープ,オレンジ
28	火	御飯,さけの塩焼き,さつま芋とちくわの煮物,青菜のすまし汁
29	水	御飯,じゃが芋と鶏肉の煮物,ほうれん草のおかか和え,わかめのみそ汁,グレープフルーツ
30	木	御飯,ツナじゃが,はるさめサラダ,中華スープ,キウイフルーツ
31	金	御飯,タンドリーチキン,ブロッコリーのごま和え,キャベツのみそ汁,オレンジ



	食塩 g
3才以上児 目標量	1.8 1.5
3才未満児 目標量	1.4 1.5

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、

ご了承ください。

☆緑の野菜が旬な季節。ちょっぴり苦手という子もいますが 少

今月のオススメはアスパラガスのコンソメスープです。アスパラガスには体の調子を整えたり、疲れを取ってくれる栄養素が含まれてます。スープに入れることでアスパラの栄養を残さず摂ることができます。

