

5月予定献立表

葛飾区渋江保育園

曜	日付	メニュー		主 な 材 料			栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	以上児	未満児
金	8	ごはん 焼き魚 野菜のかきあげ	味噌汁 果物	米 サラダ油 100%米粉	かじき みそ	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ しいたけ 長ねぎ すいか	E 565kcal P 22.8g F 15.6g S 1.4g	E 499kcal P 20.7g F 15.7g S 1.3g
水	13	わかめごはん ポテトと挽肉の卵焼き 大根と油揚げ煮	味噌汁 果物	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	かつお節 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ	わかめ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん だいこん キャベツ もやし メロン	E 535kcal P 21.9g F 16.6g S 1.8g	E 480kcal P 20.1g F 16.4g S 1.7g
金	15	胚芽米ごはん 煮魚ごぼう添え 切干大根のさっぱり煮	味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	かじき みそ	ごぼう にんじん 切干し大根 たまねぎ こまつな 甘夏みかん	E 508kcal P 22.7g F 11.8g S 1.8g	E 452kcal P 20.7g F 12.6g S 1.5g
火	19	ごはん 焼き魚のあんかけ おかか煮	味噌汁 果物	米 100%米粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	さわら かつお節 みそ	にんじん こまつな もやし キャベツ にら メロン	E 483kcal P 22g F 10g S 2.4g	E 457kcal P 20.5g F 11.1g S 2.1g
火	26	胚芽米ごはん 春野菜と豚肉の生姜焼き じゃこサラダ	味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油	豚肉 しらす干し 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン アスパラガス キャベツ にんじん こまつな すいか	E 569kcal P 26.3g F 19.7g S 1.7g	E 514kcal P 23.1g F 19.9g S 1.4g
木	28	押麦入りごはん 肉どうふ ごま煮びたし	味噌汁 果物	米 押麦 砂糖 しらたき 片栗粉 ごま	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな コーン だいこん さやえんどう すいか	E 543kcal P 20.2g F 14.7g S 1.7g	E 483kcal P 18.5g F 14.9g S 1.5g

*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。