５がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂					471Kcal/24.3g/13.4g	452Kcal/20.8g/10.8g
以:熱/蛋/脂					370Kcal/23.0g/13.8g	336Kcal/19.3g/10.6g
未満児午前おやつ					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
未満児主食					むぎごはん	むぎごはん
昼食					身体測定 創立記念日 持ち帰り カツオとじゃがいものにもの ちゅうかサラダ なめこじる なつみかん むぎちゃ じゃこトースト 1	布団・中ズック・着替え 持ち帰り さけのねぎみそやき さつまいものレモンに ミニトマト キャベツのみそしる いちご むぎちゃ 2
午後おやつ					ぎゅうにゅう(未:100 以:200) そうりつきねんせんべい(もちかえり)	ベジタブルせんべい ぎゅうにゅう(未:100 以:200)
未:熱/蛋/脂				500Kcal/19.2g/20.3g	500Kcal/19.5g/18.8g	441Kcal/20.5g/12.9g
以:熱/蛋/脂				412Kcal/19.3g/22.5g	391Kcal/18.2g/19.0g	348Kcal/22.7g/13.2g
未満児午前おやつ				おこさませんべい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
未満児主食	みどりの日	こどもの日	振替休日	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	4	5	6	食育絵本読み聞かせ(たんぽぽ) マーボーどうふ ポテトサラダ わかめじる ベビーチーズ むぎちゃ 7	食育絵本読み聞かせ(すみれ) アジフライ スティックサラダ ふりかけ なまあげのみそしる いちご むぎちゃ 8	ささみのあまみそいため こふきいも ミニトマト きのこじる いちご むぎちゃ 9
午後おやつ				ごまボッキー ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	むぎとあずきのおからクッキー ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	かぶきあげ ぎゅうにゅう(未:100 以:200)
未:熱/蛋/脂	463Kcal/17.9g/18.5g	238Kcal/9.5g/8.6g	521Kcal/14.3g/18.1g	461Kcal/18.3g/14.4g	487Kcal/21.9g/13.3g	428Kcal/21.6g/13.9g
以:熱/蛋/脂	378Kcal/18.6g/21.3g	238Kcal/9.5g/8.6g	529Kcal/12.4g/14.6g	386Kcal/19.4g/16.0g	350Kcal/18.4g/11.9g	326Kcal/21.1g/14.4g
未満児午前おやつ	おこさませんべい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	移動図書館	誕生祝会 お弁当はいりません 箸かスプーンを持ってきてください おしぼりをぬらしてきてください	むぎごはん	しらすごはん	むぎごはん
昼食	チーズハンバーグ やさいいため ほうれんそうのみそしる いちご むぎちゃ 11	手作り弁当日 おかず入りのお弁当をお願いします おしぼりをぬらしてきてください プルーン むぎちゃ 12	こいのぼりごはん ハムチーズはるまき ちゅうかふうスープ メロン むぎちゃ 13	とりにくのからあげ バンサンスー もやしのみそしる いちご むぎちゃ 14	たらのあまずあんかけ かぼちゃのあまに キャベツのみそしる なつみかん むぎちゃ 15	運動遊び(さくら) たいのしおやき ひじきいため まめまめじる いちご むぎちゃ 16
午後おやつ	むぎウエハース ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	きなこマカロニ ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	こいのぼりクッキー ミニぎゅうにゅう	みかんヨーグルトむしケーキ ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	あおのりラスク ジョア(マスカット)	プチスティック ぎゅうにゅう(未:100 以:200)
未:熱/蛋/脂	458Kcal/18.3g/14.7g	503Kcal/18.7g/17.8g	509Kcal/19.3g/12.9g	469Kcal/21.3g/14.7g	512Kcal/20.3g/17.8g	426Kcal/17.9g/13.9g
以:熱/蛋/脂	369Kcal/19.3g/15.6g	407Kcal/17.3g/18.8g	399Kcal/18.0g/13.3g	374Kcal/22.5g/15.3g	409Kcal/19.5g/19.2g	346Kcal/19.4g/15.2g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい ぎゅうにゅう	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	食育体操(さくら) ぶたにくとごぼうのとさに ブロッコリーのグラタン たまねぎのみそしる なつみかん むぎちゃ 18	クッキング(すみれ) さわらのごまやき はるさめサラダ スナップエンドウ あさりじる ミニカップゼリー むぎちゃ 19	避難訓練 しろみざかなのオランダあげ やさいのみそマヨあえ ニラのみそしる いちご むぎちゃ 20	栄養指導(すみれ) にくやさいいため きんときまめのあまに ミニトマト かぶのみそしる プルーン むぎちゃ 21	3B体操(たんぽぽ) アスパラミンチ マカロニのドレッシングサラダ こんぶなっとう こおりどうふのみそしる なつみかん むぎちゃ 22	ぶたにくのわふうドレッシング ツナほうれんそう あいしょうじる いちご むぎちゃ 23
午後おやつ	ハムスコーン ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	カロチンケーキ ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	わかめごはんおにぎり 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	ミニぼんごさかな ベビーチーズ ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	かぼちゃパイ ぎゅうにゅう(100)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未:100 以:200)
未:熱/蛋/脂	514Kcal/18.1g/12.9g	443Kcal/18.9g/11.3g	483Kcal/16.8g/13.4g	460Kcal/21.6g/13.4g	488Kcal/22.1g/12.0g	433Kcal/23.8g/14.4g
以:熱/蛋/脂	409Kcal/16.8g/13.0g	363Kcal/20.8g/13.3g	393Kcal/16.8g/14.4g	369Kcal/23.4g/14.2g	400Kcal/24.1g/12.7g	333Kcal/23.1g/15.6g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	おこさませんべい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
未満児主食	むぎごはん	詩吟おけいこ(さくら・すみれ)	健康診断 むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	キスのみのあげ アスパラきんぴら ミニトマト さつまじる なつみかん むぎちゃ 25	アジハンバーグ カリカリちゅうかサラダ おくらのみそしる げんきヨーグルト むぎちゃ 26	カレー もやしとほうれんそうのおひたし ミニトマト あさりスープ なつみかん むぎちゃ 27	ぶたにくのおろしソースかけ ほうれんそうのソテー トマト ねぎとあぶらあげのみそしる なつみかん むぎちゃ 28	ぶたどんのうわもり さつまいものあまに ミニトマト だいこんじる メロン むぎちゃ 29	まぐろのてりやき ウインナーサラダ ほうれんそうのみそしる なつみかん むぎちゃ 30
午後おやつ	まんまもち ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	ポテトドーナツ 未・むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	クラッカー ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	みそむしぱん ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	メープルきなこトースト ぎゅうにゅう(未:100 以:200)	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未:100 以:200)

～栄養目標量について～

身体測定及び3歳以上児持参米飯量平均値を基に、
栄養目標量を算定しました。

3歳未満児
エネルギー 470Kcal／たんぱく質15～24g／脂質10～16g
3歳以上児
エネルギー 390Kcal／たんぱく質16～25g／脂質12～18g

アスパラガス

太陽の光をぐんぐん浴び、鮮やかなグリーン色をしているアスパラガス。店頭にも県産が出回る時期になりますね！！

おいしい食べ方として…ゆでる際には根元の硬い部分は切り落とし、ピーラーで根元付近の薄皮をむけば、小さいお子さんも食べやすくなりますよ。ビタミン・ミネラルが多く、疲労を取ってくれる働きもあります。シンプルにサ