



# 5がつのこんだて

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	491Kcal/19.3g/15.8g				476Kcal/16.9g/16.1g	398Kcal/17.4g/13.3g
以:熱/蛋/脂	408Kcal/19.8g/16.7g				394Kcal/17.3g/17.7g	317Kcal/17.7g/14.5g
未満児	ぎゅうにゅう(100)				ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ						
未満児主	むぎごはん ごもくまめ アスパラきんぴら	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>こどもの日</b>	むぎごはん マーボー豆腐 かぶのレモンあえ ミニトマト ひじきりたまごスープ プルーン	ごましおごはん 以上児組はおにぎりを 持って来てください おさかなじる バナナ
昼食	<b>2</b> じゃがいものみそじる パニラヨーグルト	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b>	<b>7</b>
午後	むぎちゃ のりせんべい				むぎちゃ ポテトドック	むぎちゃ せんべい ベビーチーズ
おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)				ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	459Kcal/22.1g/17.0g	484Kcal/18.4g/13.9g	467Kcal/19.9g/16.2g	486Kcal/22.2g/20.1g	483Kcal/18.1g/15.0g	383Kcal/15.8g/10.4g
以:熱/蛋/脂	378Kcal/22.7g/18.5g	396Kcal/18.3g/15.2g	391Kcal/21.6g/18.2g	392Kcal/21.3g/21.3g	405Kcal/18.9g/17.2g	288Kcal/16.1g/11.0g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ						
未満児主	むぎごはん ぶたにくのわふうドレッシング ポテトサラダ しらすなっとう にらのみそじる メロン	<b>身体測定</b> むぎごはん なまあげのやさしいあんかけ キャベツのゆかりあえ	むぎごはん あじハンバーグ ごぼうサラダ	むぎごはん とりてほのあまからに ゴマネーズあえ	むぎごはん しらすいりたまごやき ウインナーサラダ	ごましおごはん 以上児組はおにぎりを 持って来てください ぶたにくとだいのトマトシチュー バナナ
昼食	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
午後	むぎちゃ ブチスティック	むぎちゃ チーズいりやきおにぎり	むぎちゃ ココアドーナツ	むぎちゃ みかんヨーグルトむしケーキ	むぎちゃ りんごのホットケーキ	むぎちゃ とっちゃんせんべい
おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	483Kcal/21.1g/12.3g	212Kcal/8.3g/10.0g	468Kcal/19.8g/12.4g	484Kcal/19.2g/13.7g	484Kcal/23.8g/16.3g	398Kcal/14.4g/13.0g
以:熱/蛋/脂	381Kcal/22.9g/13.0g	201Kcal/6.3g/8.5g	389Kcal/21.4g/13.5g	532Kcal/20.0g/12.5g	412Kcal/25.8g/17.9g	295Kcal/14.1g/13.3g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ	おこさませんべい		<b>運動遊び(すみれ)</b>	<b>食育体操(さくら)</b>	<b>誕生祝会</b>	
未満児主	むぎごはん ぶたにくのおろしソースあえ スナッフえんどうとちくわのごまあえ ミニトマト クラムチャウダー バナナ	<b>手作り弁当日</b> ミニカップゼリー	むぎごはん ポークビーンズ わふうねぎサラダ もやしのみそじる バナナ	こいのぼりランチ 〔まぜごはん2種〕 ハンバーグ わかたけじる メロン	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき おからとツナのサラダ	ごましおごはん 以上児組はおにぎりを 持って来てください おさかなじる バナナ
昼食	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
午後	むぎちゃ カルシウムせんべい プルーン	むぎちゃ こいのぼりドック	むぎちゃ スイートポテト	むぎちゃ ミニかぶとパイ	むぎちゃ ピザトースト	むぎちゃ やきドーナツ
おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	468Kcal/16.8g/13.0g	474Kcal/19.7g/14.2g	480Kcal/22.3g/15.4g	491Kcal/23.1g/20.6g	479Kcal/19.9g/16.1g	412Kcal/15.6g/12.8g
以:熱/蛋/脂	395Kcal/17.5g/14.3g	378Kcal/21.0g/16.1g	392Kcal/21.9g/16.4g	398Kcal/23.7g/22.6g	372Kcal/18.6g/15.9g	318Kcal/15.8g/13.5g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ		<b>食育絵本(たんぽぽ)</b>	<b>詩吟(さくら・すみれ)</b>	<b>栄養指導(すみれ)</b>	<b>運動遊び(さくら)</b>	<b>布団・中ズック・着替え持ち帰り</b>
未満児主	むぎごはん カレー にらのたまごとし	むぎごはん まぐろカツ ツナサラダ ミニトマト なすじる メロン	むぎごはん カツオとじゃがいものものに ナムル	むぎごはん ぶたにくのバターしょうゆやき えのきとこんにゃくのサラダ おくらなっとう ほうれんそうのみそじる メロン	むぎごはん やさいオムレツ もやしとほうれんそうのおひたし	ごましおごはん 以上児組はおにぎりを 持って来てください ぶたにくとだいのトマトシチュー バナナ
昼食	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
午後	むぎちゃ もちむぎせんべい バナナ	むぎちゃ ころころポテト	むぎちゃ むぎとあずきのおからクッキー	むぎちゃ フライビーンズ	むぎちゃ おこのみやき	むぎちゃ ござかなぼんせん
おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	465Kcal/20.5g/11.6g	460Kcal/19.5g/10.7g	460Kcal/19.5g/10.7g	460Kcal/19.5g/10.7g	460Kcal/19.5g/10.7g	460Kcal/19.5g/10.7g
以:熱/蛋/脂	372Kcal/21.2g/11.7g	377Kcal/18.2g/10.9g	377Kcal/18.2g/10.9g	377Kcal/18.2g/10.9g	377Kcal/18.2g/10.9g	377Kcal/18.2g/10.9g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ						
未満児主	むぎごはん ぶたにくとごぼうのときに かぶとツナののもの	むぎごはん たらのごまやき かぼちゃのレモンふうみサラダ	むぎごはん おこら豆腐のみそじる バナナ	むぎごはん おこら豆腐のみそじる バナナ	むぎごはん じゃがいものみそじる なつみかん	むぎごはん ぶたにくとだいのトマトシチュー バナナ
昼食	<b>30</b>	<b>31</b>				
午後	むぎちゃ かいせんちぢみ	むぎちゃ きなこマカロニ				
おやつ	ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぎゅうにゅう(未100 以200)				

### 4月分栄養給与量のお知らせ

3歳未満児:453kcal/蛋白質18.7g/脂質13.5g  
(目標量: 440Kcal / 14~22g / 10~15g)

3歳以上児:377kcal/蛋白質20.0g/脂質15.1g  
(目標量: 370Kcal / 15~25g / 12~18g)



### 栄養目標量の変更について

4月の身体測定(全員)と持参米飯量(3歳以上児)の測定結果から見直しを行い、5月~9月分について下記のように変更しましたのでお知らせいたします。

3歳未満児:目標量 480Kcal/15.5~24g/11~16g  
午前おやつ + 昼食(主食含) + 午後おやつ

3歳以上児:目標量 390Kcal/16~26g/12~19g  
昼食(副食のみ) + 午後おやつ