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
熱/蛋/脂/塩	～持参米飯量測定結果のお知らせ～ クラス平均は以下の通りでした たんぽぽ組 97g さくら組 102g すみれ組 104g トータル平均は 101g でした ～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修正しましたのでお知らせいたします。 （エネルギー／たんぱく質／脂質／食塩相当量） 3歳未満児：目標量 460Kcal／15～23g／10～15g／1.4g未満 午前おやつ ＋ 昼食（主食含） ＋ 午後おやつ 3歳以上児：目標量 400Kcal／16～25g／12～18g／1.5g未満 昼食（副食のみ） ＋ 午後おやつ		455Kcal／20.0g／12.2g／0.8g 394Kcal／22.9g／13.9g／1.0g	449Kcal／16.4g／13.4g／1.1g 387Kcal／17.9g／17.5g／1.2g		
未満児午前おやつ			ぎゅうにゅう（70）	おこさませんべい むぎちゃ		
未満児主食			むぎごはん	むぎごはん		
昼食			1 創立記念日 かつおのあまからに きりぼしだいこんのごまずあえ キャベツのみそしる バナナ むぎちゃ	2 身体測定 あげどうふ さんしょくなます ごまなっとう ねぎとあぶらあげのみそしる いちご むぎちゃ	3 憲法記念日	4 みどりの日
午後おやつ			ヨーグルトマフィン ぎゅうにゅう（未100 以200）	おこのみやき ぎゅうにゅう（未100 以200）		
熱/蛋/脂/塩		467Kcal／20.3g／11.8g／1.0g 400Kcal／22.3g／12.4g／1.3g	465Kcal／17.4g／19.2g／1.1g 399Kcal／18.8g／21.9g／1.2g	464Kcal／22.2g／17.9g／1.2g 392Kcal／21.4g／19.6g／1.4g	453Kcal／16.9g／13.0g／1.1g 391Kcal／18.5g／15.2g／1.5g	424Kcal／19.2g／14.2g／1.0g 305Kcal／17.1g／13.9g／1.0g
未満児午前おやつ		ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（70）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（70）	ぎゅうにゅう（100）
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	ゆかりごはん
昼食	振替休日 6	7 とりのみぞれあんかけ かぼちゃのいとこに なまあげのみそしる プルーン むぎちゃ	8 さばのたつたあげ かぶのレモンあえ きのこじる バナナ むぎちゃ	9 とりてばのあまからに ゴマネーズあえ なめこじる げんきヨーグルト むぎちゃ	10 しらすいりたまごやき きゅうりのおかかあえ むぎのスープ なつみかん むぎちゃ	11 以上児組はおにぎりを持って来てください いしかりなべ バナナ むぎちゃ
午後おやつ		こめぼうくん キャンディーチーズ ぎゅうにゅう（未100 以200）	あおのりラスク ぎゅうにゅう（未100 以200）	かーさんビスケット ぎゅうにゅう（未100 以200）	ホットケーキ ぎゅうにゅう（未100 以200）	げんまいせんべい ベビーチーズ ぎゅうにゅう（未100 以200）
熱/蛋/脂/塩	469Kcal／16.9g／8.9g／1.0g 398Kcal／18.3g／10.3g／1.2g	458Kcal／23.2g／12.9g／1.4g 404Kcal／24.7g／15.7g／1.6g	461Kcal／18.6g／12.8g／1.1g 396Kcal／21.5g／15.9g／1.5g	480Kcal／16.8g／16.5g／1.3g 541Kcal／18.9g／16.7g／1.6g	467Kcal／17.2g／15.6g／1.0g 392Kcal／17.9g／17.9g／1.2g	472Kcal／16.8g／14.6g／1.2g 352Kcal／14.5g／14.0g／1.1g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう（70）	ぎゅうにゅう（70）	おこさませんべい ぎゅうにゅう（100）	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）
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	ごましおごはん
昼食	13 ぶたにくとごぼうのとさに ちんげんさいのごまあえ みそワンタンスープ バナナ むぎちゃ	14 栄養指導（すみれ） かつおとじゃがいものにもの ちゅうかサラダ さんしょくなっとう こおりどうふのみそしる なつみかん むぎちゃ	15 運動遊び（さくら） あげししゃも わかめときゅうりのすのもの こまつなのみそしる キウイフルーツ むぎちゃ	16 誕生祝会 わかめごはん アンパンマンバーグ アスパラのてんぷら エビとちんげんさいのスープ メロン むぎちゃ	17 ぶたにくのカラフルみかんソース やさいいため なすじる バナナ むぎちゃ	18 以上児組はおにぎりを持って来てください クリームシチュー バナナ むぎちゃ
午後おやつ	うめしそおにぎり ぎゅうにゅう（未100 以200）	クッキー バナナ ぎゅうにゅう（未100 以200）	あずきまっちゃむしケーキ ぎゅうにゅう（未100 以200）	こいのぼりクッキー ヤクルト	だいがくかぼちゃ ぎゅうにゅう（未100 以200）	ミレービスケット ぎゅうにゅう（未100 以200）
熱/蛋/脂/塩	466Kcal／16.7g／16.8g／1.2g 398Kcal／16.8g／18.7g／1.6g	458Kcal／20.7g／15.5g／1.1g 400Kcal／20.4g／15.5g／1.5g	199Kcal／4.8g／5.1g／0.2g 132Kcal／1.5g／1.3g／0.1g	469Kcal／18.0g／16.0g／1.0g 398Kcal／18.9g／18.6g／1.5g	465Kcal／19.4g／16.3g／1.0g 395Kcal／20.8g／18.6g／1.3g	391Kcal／16.9g／11.7g／1.2g 270Kcal／14.3g／11.3g／1.2g
未満児午前おやつ	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（70）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	郷土文化館田植え体験（すみれ）	むぎごはん	保育参観（ひよこ・ちゅうりっぷ） むぎごはん	やきのりごはん
昼食	20 ひじきいりハンバーグ かぼちゃのレモンふうみサラダ はるさめスープ なつみかん むぎちゃ	21 詩吟のおけいこ（さくら・すみれ） さけフライ きりぼしだいこんのわふうサラダ クラムチャウダー メロン むぎちゃ	22 手作り弁当日 スティックゼリー むぎちゃ	23 キーマカレー きのこサラダ わかたけじる なつみかん むぎちゃ	24 布団・中ズック・着替え持ち帰り にくだんごのやさいあんかけ キャベツのツナいため かぶのみそしる バナナ むぎちゃ	25 布団・中ズック・着替え持ち帰り 以上児組はおにぎりを持って来てください ぐだくさんスープ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	ごまえびせん ぎゅうにゅう（未100 以200）	おからチップ ぎゅうにゅう（未100 以200）	移動図書館 フルーツパフェ ミニぼんこざかな	ポテトドーナツ ぎゅうにゅう（未100 以200）	チーズじゃがもち ぎゅうにゅう（未100 以200）	プライムクラッカー ぎゅうにゅう（未100 以200）
熱/蛋/脂/塩	451Kcal／18.7g／15.3g／1.1g 386Kcal／20.0g／17.5g／1.3g	473Kcal／19.2g／15.0g／1.0g 410Kcal／21.3g／16.6g／1.3g	452Kcal／19.7g／16.5g／1.3g 396Kcal／22.6g／19.0g／1.5g	455Kcal／17.6g／13.3g／1.6g 395Kcal／19.5g／14.7g／2.0g	465Kcal／20.3g／12.6g／0.9g 411Kcal／23.1g／14.1g／1.2g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（70）	ぎゅうにゅう（70）	ぎゅうにゅう（70）	
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	
昼食	27 ぶたにくのわふうドレッシング マカロニサラダ オクラのおかかあえ たまねぎのみそしる メロン むぎちゃ	28 さつまいもの苗植え（たんぽぽ・さくら・すみれ） まぐろカツ ツナサラダ トマト さつまじる なつみかん むぎちゃ	29 あじハンバーグ やきビーフン あさりじる メロン むぎちゃ	30 ぶたにくのカリカリあげ さつまいもキントン ブロッコリー ようふうそうめん キウイフルーツ むぎちゃ	31 チンジャオチキン きんときまめのあまに ミニトマト かぼちゃのとうにゅうポタージュ メロン むぎちゃ	メニューは、子どもたちも読めるようにひらがな（カタカナ）表記しています。
午後おやつ	みかんヨーグルトむしケーキ ぎゅうにゅう（未100 以200）	もちむぎせんべい バナナ ぎゅうにゅう（未100 以200）	セサミクラッカー ぎゅうにゅう（未100 以200）	とうふでんがく 未 むぎちゃ 以 ぎゅうにゅう（100）	ココアドーナツ ぎゅうにゅう（未100 以200）	