6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(70)	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100) こざかなせんべい	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	むぎごはん	ごましおごはん
昼食	衣替え 身体測定 ぷたにくとごぼうのとさに かぼちゃのレモンふうみサラダ **1** キャベツのみそしる バナナ むぎちゃ	交通安全教室（幼児組） とりにくのひやしちゅうかふう きんときまめのあまに **2** だいこんじる きよみオレンジ むぎちゃ	歯科健診 かつおのあまからに バンサンスー なっとう かぶのみそしる メロン **3** むぎちゃ	ぷたにくのおろしソースあえ スナップえんどうとちくわのごまあえ トマト じゃがもちスープ バナナ **4** むぎちゃ	たまごのふくろに カリカリちゅうかサラダ ニラのみそしる メロン **5** むぎちゃ	以上児組：おにぎり 全員：水筒　持参 ぶたにくとだいずのトマトシチュー プルーン **6**
午後おやつ	わかめとじゃこのかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	もちもちとうふドーナツ 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)	キャロットむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこぼう ぎゅうにゅう(未100 以200)	サラダせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(80)	おこさませんべい むぎちゃ	乳児組 ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)	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	手作り弁当日 水筒持参(ひよこ組以外)	むぎごはん	ゆかりごはん
昼食	ぷたレバーのケチャップあえ だいこんときゅうりのナムル **8** なめこじる さくらんぼ むぎちゃ	避難訓練 さばのみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ **9** むぎのスープ バナナ むぎちゃ	はるまき たんざくサラダ **10** じゃがいものみそしる げんきヨーグルト むぎちゃ	親子遠足（幼児組） 袋詰め菓子 **11** バナナ	食育体操（すみれ） 食育活動（ちゅうりっぷ） ちゅうかふうたまごやき ひじきいりちゅうかサラダ **12** とんじる さくらんぼ むぎちゃ	以上児組：おにぎり 全員：水筒　持参 おさかなじる キウイフルーツ **13**
午後おやつ	まっちゃクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	げんまいボンせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	パンプキンボール ぎゅうにゅう(未100 以200)	かぼちゃボーロ ぎゅうにゅう(100)	かぼちゃサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	ビスコ ぎゅうにゅう(未100 以200)
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)	こざかなせんべい むぎちゃ	プール開き ぎゅうにゅう(100)	布団等持ち帰り 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	むぎごはん	ふりかけごはん
昼食	れいしゃぷ はるさめサラダ **15** キャベツのみそしる メロン むぎちゃ	栄養指導（さくら） すずきのチーズムニエル たたききゅうりのツナあえ **16** トマトなべ さくらんぼ むぎちゃ	ぷたにくのあまからやき さんしょくなます **17** かぶとブロッコリーのスープ ぶどうヨーグルト むぎちゃ	ドライカレー さつまいものレモンに **18** おくらスープ バナナ むぎちゃ	マカロニグラタン キャベツのゆかりあえ **19** さつまじる きよみオレンジ むぎちゃ	以上児組：おにぎり 全員：水筒　持参 ぐだくさんたまごスープ バナナ **20**
午後おやつ	やきそば ぎゅうにゅう(未100 以200)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	ごぼうチップのりあえ　メロン ぎゅうにゅう(未100 以200)	オートミールクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	マシュマロサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	ぽたぽたやき ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(80)	おこさませんべい むぎちゃ	やさいせんべい むぎちゃ	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	誕生祝会	むぎごはん	ごましおごはん
昼食	とりにくのレモンソースあえ ごもくきんぴら **22** ほうれんそうのみそしる メロン むぎちゃ	詩吟くのおすみれ） すずきのみそやき スナップえんどうのイタリアンあえ **23** ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ むぎちゃ	ぷたにくとなすのみそいため きゅうりのおかかあえ トマト まめまめじる バナナ むぎちゃ	ビビンバどん **25** まんぷくスープ びわ むぎちゃ	ぷりのてりやき ジャーマンサラダ ひじきなっとう こまつなのみそしる **26** さくらんぼ むぎちゃ	以上児組：おにぎり 全員：水筒　持参 いしかりなべ バナナ **27**
午後おやつ	ハムスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)	カロテンケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ライスはるまき ぎゅうにゅう(未100 以200)	まっちゃのオムレット ヤクルト	おむすびころりん ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎウエハース ぎゅうにゅう(未100 以200)
未満児 午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)				
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん				
昼食	いりどうふ かぼちゃのあまに ふりかけ なすじる バナナ **29** むぎちゃ	だいずとぶたにくのにこみ ちゅうかふうきゅうり トマト たまねぎのみそしる バナナ **30** むぎちゃ				
午後	ココアむしケーキ	カレートースト				

園での栄養目標量（4～9月）と5月栄養平均値

◍3歳未満児：午前おやつ＋昼食（主食含）＋午後おやつ
エネルギー450Kcal／たんぱく質15～23ｇ／脂質10～15ｇ／食塩相当量1.3ｇ未満
エネルギー452Kcal／たんぱく質　18.9ｇ／脂質　14.0ｇ／食塩相当量1.2ｇ

◍3歳以上児：昼食（副食のみ）＋午後おやつ
エネルギー400Kcal／たんぱく質16～25ｇ／脂質12～18ｇ／食塩相当量1.5ｇ未満
エネルギー395Kcal／たんぱく質　20.9ｇ／脂質　16.6ｇ／食塩相当量1.5ｇ

おやつ	ぎゅうにゅう（未100 以200）	ぎゅうにゅう（未100 以200）	