

令和8年5月 あおぞら保育園 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 |
| |  | | | ふりかけごはん とんかつ コールスローサラダ りんご缶 かきたま汁 牛乳 たいやき |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう パイン缶 麩のみそ汁 牛乳 マカロニあべかわ | ツナカレー ブロッコリーサラダ オレンジ もずくスープ 牛乳 ビスコ |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| たけのこごはん バーベキューチキン 春雨サラダ りんご缶 豆腐のみそ汁 牛乳 手作りゼリー | スパゲッティミートソース ツナとブロッコリーサラダ バナナ コンソメスープ 牛乳 ジャムサンド | 菜飯 しらす入り玉子焼き マカロニサラダ オレンジ チンゲン菜のみそ汁 牛乳 ホットケーキ | ごはん モロの竜田揚げ 磯辺和え パイン缶 厚揚げのみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト | チキンカレー カラフルサラダ カップゼリー 玉子スープ 牛乳 アスバラガスビスケット |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ごはん 白身魚のゴマ照り焼き ひじき煮 パイン缶 かきたま汁 牛乳 クレープ | お弁当デー | ごはん 松風焼き 錦糸和え 納豆 油揚げのみそ汁 牛乳 バナナ | ごはん サーモンフライ たまごサラダ オレンジ ほうれん草のみそ汁 牛乳 麩ラスク | ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル りんご缶 わかめスープ 牛乳 スティックパン |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ごはん 野菜いろいろ肉団子 ビーフソテー パイン缶 しめじのみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト | ごはん 唐揚げ ささみとキャベツの和え物 バナナ 麩のみそ汁 牛乳 かぼちゃのホットケーキ | ワカメごはん 五目玉子焼き ポテトサラダ オレンジ わかめのみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド | ドライカレー 花野菜サラダ りんご缶 中華スープ 牛乳 手作りゼリー | ごはん さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 メロン 豆腐のすまし汁 牛乳 バームクーヘン |

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー575kcal たんぱく質23.5g カルシウム260mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー563kcal たんぱく質23.7g カルシウム269mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。