



5月のこんだて

石巻市立釜保育所

日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	昼食	3時おやつ
01	金	豆乳	白飯、鶏の竜田揚げ、キャベツのマヨネーズあえ、大根とあげの煮物、わかめのかき玉汁	牛乳、こいのぼりクッキー
02	土		肉みそうどん、さつま芋の甘煮、麦茶	牛乳、ゆかりおにぎり
04	月		(みどりの日)	
05	火		(こどもの日)	
06	水		(振替休日)	
07	木	豆乳	五目うどん、アスパラとベーコンのソテー、いちご(1歳:いちごゼリー)	牛乳、しらすおにぎり
08	金	豆乳	白飯、さばのカレー風味焼き、コールスローサラダ、ひじきの炒り煮、麩のすまし汁	牛乳、青のりポテト
09	土		和風パスタ、フルーツポンチ(1歳:いんげん煮)、チーズ、麦茶	牛乳、みそせんべい
11	月	豆乳	白飯、ポークビーンズ、3色ナムル、かぼちゃの甘煮、しめじのみそ汁	牛乳、サンドイッチ(たまご、いちご)
12	火	豆乳	白飯、鶏肉のピカタ、きのこマリネ、おからの炒り煮、にらのすまし汁	牛乳、みどりのホットケーキ
13	水	豆乳	白飯、たらフライ、もやし中華風和え物、きんぴらごぼう、大根のみそ汁	牛乳、みそ蒸しパン
14	木	豆乳	しょうゆラーメン、スナックえんどうの卵サラダ、りんご(1歳:りんごゼリー)	牛乳、わかめおにぎり
15	金	豆乳	《誕生会》ベーコンライス、照り焼きチキン、じゃが芋のチーズ焼き、ポパイサラダ、いちごヨーグルト、麦茶	牛乳、フレンチトースト
16	土		焼きそば、ほうれん草とツナの和風マヨ和え、みかん缶(1歳:人参スティック)、麦茶	牛乳、きんとん
18	月	豆乳	白飯、豚肉の甘酢炒め、チンゲン菜の昆布和え、マカロニのトマト煮、しめじのみそ汁	牛乳、キャロットケーキ
19	火	豆乳	麦入りご飯、カレー、アスパラサラダ、みかん缶(1歳:みかんゼリー)、麦茶	牛乳、バタートースト
20	水	豆乳	白飯、筑前煮、青菜とウインナーのソテー、ミニトマト、わかめのみそ汁	牛乳、チーズマフィン
21	木	豆乳	きつねうどん、カミカミサラダ、甘夏(1歳:甘夏ゼリー)	牛乳、ひじきおにぎり
22	金	豆乳	白飯、かつおの漬け焼き、ポイルいんげんもやし、野菜のうま煮、たまごスープ	牛乳、焼きいも
23	土		親子丼、キャベツのゆかりあえ、りんご(1歳:さつまいも煮)、麦茶	牛乳、ホットケーキ
25	月	豆乳	白飯、豚肉の香味炒め、いしのまきサラダ、切干大根の煮物、キャベツのみそ汁	牛乳、マドレーヌ
26	火	豆乳	白飯、マーボー豆腐、すき昆布の煮物、春雨のすまし汁、チーズ	牛乳、きなこだんご(1歳:きなこマカロニ)
27	水	豆乳	白飯、八宝菜、ちくわとコーンの炒め物、粉ふき芋、みつばのかき玉汁	牛乳、パウンドケーキ
28	木	豆乳	ミートソーススパゲティ、アスパラとじゃこのあえ物、メロン(1歳:メロンゼリー)、麦茶	牛乳、おかかおにぎり
29	金	豆乳	白飯、豚かつ、ひじきサラダ、たけのこのおかか煮、もやしのみそ汁	牛乳、ゆでそら豆、チーズ
30	土		白飯、肉と大根の煮物、かぼちゃのグラッセ、チーズ、麦茶	牛乳、しょうゆせんべい

5月の 平均栄養価	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	食塩 g
3才以上児	518	21.4	15.5	242	1.5
目標量	525	21.4	14.9	242	1.5
3才未満児	441	18.9	13.3	207	1.4
目標量	445	18.3	12.7	212	1.4

5月の給食目標
 「いただきます」「ごちそうさま」の
 あいさつをしましょう

※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。