

5月献立表

神戸華僑幼稚園

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)			
トンカツ胡麻ソース キャベツのカレーソテー ひじき煮 出し巻き玉子 オクラの天ぷら 大根煮 みかん ご飯 				焼肉 野菜炒め オーロラサラダ 星ポテト 人参煮 なす煮 白桃 ご飯				<h2>憲法記念日</h2>				<h2>みどりの日</h2>				<h2>こどもの日</h2>			
熱量	423 Kcal	蛋白	10.6 g	熱量	475 Kcal	蛋白	10.9 g												
脂質	10.4 g	塩分	1.2 g	脂質	15.7 g	塩分	1.2 g												
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)			
サバのみそ煮 レンコン金平 じゃが芋の甘辛煮 ミートボール ブロッコリー煮 南瓜の素揚げ パイン ご飯				鶏肉の竜田揚げ スパゲティーステー 白菜サラダ ほうれん草玉子焼き 海鮮エビ団子 スナップエンドウ 生りんご ご飯				ミンチカツ ペンネマカロニ コールスローサラダ オムレツ 人参煮 こんにゃく煮 オレンジ ご飯				豚肉の生姜焼き 野菜炒め 厚揚げの味噌焼き 寄せ揚げ スナップエンドウ さつま芋煮 白桃 ご飯				チキンカツ フライドポテト もやしナムル こんにゃく煮 玉子ロール 人参煮 みかん ご飯 			
熱量	426 Kcal	蛋白	14.8 g	熱量	413 Kcal	蛋白	12.3 g	熱量	468 Kcal	蛋白	9.8 g	熱量	432 Kcal	蛋白	12.9 g	熱量	374 Kcal	蛋白	11.3 g
脂質	11.4 g	塩分	1.2 g	脂質	12.5 g	塩分	0.6 g	脂質	16.8 g	塩分	1.1 g	脂質	10.6 g	塩分	1.3 g	脂質	8.6 g	塩分	0.9 g
15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19日(金) 食育の日			
肉じゃが マカロニの野菜炒め イカの磯辺揚げ カニカマ天ぷら オクラ煮 オレンジ ご飯				スパゲティーナポリタン フライドポテト 玉子ロール ブロッコリー煮 人参煮 黄桃 ご飯				肉団子の甘酢あんかけ ビーフン炒め かに玉 春巻き レンコン煮 大学芋 ご飯 				鶏肉の黒胡麻天ぷら 人参金平 オクラのおかか和え 厚揚げ 南瓜煮 こんにゃくの照り煮 生りんご ご飯				エビフライ スパゲティーステー ブロッコリー煮 オムライス 具 粉ふき芋 白桃 オムライス			
熱量	376 Kcal	蛋白	10.1 g	熱量	302 Kcal	蛋白	6.9 g	熱量	443 Kcal	蛋白	9.1 g	熱量	454 Kcal	蛋白	13.1 g	熱量	418 Kcal	蛋白	10.3 g
脂質	8.6 g	塩分	0.9 g	脂質	6.0 g	塩分	0.6 g	脂質	9.4 g	塩分	2.3 g	脂質	16.9 g	塩分	0.7 g	脂質	11.4 g	塩分	0.9 g
22日(月)				23日(火)				24日(水)				25日(木)				26日(金)			
メンチボール スパゲティーパーセリ ほうれん草のバターソテー 赤ウインナー さつま芋煮 カリフラワー煮 生りんご ご飯				白身魚フライ とうふチャンプル シューマイ オクラ煮 南瓜の素揚げ オレンジ ご飯 				カニクリームコロッケ 人参金平 ほうれん草玉子 マカロニミートソース ブロッコリー煮 白桃 ご飯				照焼きハンバーグ マカロニソテー ジャーマンポテト オムレツ 人参煮 オクラ煮 パイン ご飯				鶏肉のイタリアン焼き キャベツのコンソメ炒め バター醤油パスタ スナップエンドウ 星ポテト 黄桃 ご飯			
熱量	381 Kcal	蛋白	9.1 g	熱量	451 Kcal	蛋白	9.9 g	熱量	391 Kcal	蛋白	11.2 g	熱量	459 Kcal	蛋白	12.3 g	熱量	395 Kcal	蛋白	11.2 g
脂質	6.5 g	塩分	1.3 g	脂質	16.8 g	塩分	1.4 g	脂質	6.0 g	塩分	1.2 g	脂質	13.3 g	塩分	1.1 g	脂質	9.7 g	塩分	0.9 g
29日(月)				30日(火)				31日(水)				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>★毎月19日は食育の日★ ~オムライス~ ご飯の上に玉子をのせて、具材を 各自で混ぜて下さい!! 楽しくみんなで食べよう~♪</p> </div> 							
ポークチャップ 野菜炒め 南瓜の天ぷら 寄せ揚げ スナップエンドウ レンコン煮 マカロニきなこ ご飯				コロッケ 焼きそば レンコンサラダ 竹輪煮 ハムステーキ ブロッコリー煮 パイン ご飯				鶏肉の唐揚げ スパゲティーパーセリ じゃが芋のカレー煮 出し巻き玉子 花がんも さつま芋煮 みかん ご飯											
熱量	454 Kcal	蛋白	11.5 g	熱量	492 Kcal	蛋白	9.2 g	熱量	422 Kcal	蛋白	13.1 g								
脂質	9.7 g	塩分	0.7 g	脂質	15.1 g	塩分	1.7 g	脂質	10.5 g	塩分	1.0 g								

★仕入れの都合によりメニューを変更する事がございますが、ご了承下さい。