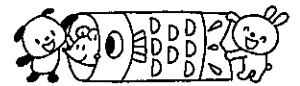




2022年 5月 予定献立表

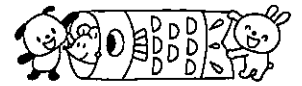


この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日	お休み				
2	月		フレンチトースト	食パン	牛乳、卵	
3	火	憲法記念日（休園）				
4	水		みどりの日（休園）			
5	木	こどもの日（休園）				
6	金		マーブルケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）	牛乳、卵、脱脂粉乳	
7	土	麦ごはん デザート ローズとんかつ ゴーヤーのツナマヨネーズあえ 野菜のカレースープ	乳酸菌飲料 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、マヨネーズ（卵）、パン粉（小麦）、油、小麦粉、押麦、メープルシロップ	乳酸菌飲料（乳）、豚肉、牛乳、卵、ツナ缶	だいこん、にがうり、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、にんにく
8	日	お休み（母の日）				
9	月		芋てんぷら	小麦粉、さつまいも	卵	
10	火		バナナケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）	牛乳、卵、脱脂粉乳	バナナ
11	水		ゼリー おかき			
12	木		きなこドーナツ（豆腐）	ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	豆腐、きな粉	
13	金		まめびよ お好み焼き	小麦粉、油、マヨネーズ（卵）	豚肉、卵、豚肉	キャベツ、ねぎ、あおのり
14	土	麦ごはん デザート ハンバーグ（トマトソースかけ） アスパラときのこの炒め物 キャベツと卵のみそ汁	バナナ ビスケット	米、パン粉（小麦）、押麦、ビスケット（小麦・乳）、油	牛豚合びき肉、卵、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、みそ	アスパラガス、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、エリンギ、バナナ
15	日	お休み				
16	月	タコライス ポテトサラダ みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	牛乳 サターアングァー（黒糖）	米、じゃがいも、小麦粉、黒糖、マヨネーズ（卵）、油、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	牛乳、牛豚合びき肉、卵、みそ、チーズ（乳）	レタス、たまねぎ、にんじん、トマト、もずく、きゅうり、ねぎ、にんにく、バナナ



2022年 5月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	火		ジャムサンド	食パン（小麦）		ブルーベリージャム
18	水		ヨーグルトクラッカー		ヨーグルト（乳）	
19	木		まめびよケーキ			
20	金		麦茶 クファージュシー	米	豚肉	にんじん、にら、しいたけ、ひじき
21	土	黒米ごはん さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁（だいこん・ねぎ）	デザート 牛乳 コーンフレーク ブルーネ	米、じゃがいも、コーンフレーク（乳・大豆）、胚芽米、油	牛乳、さば、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、しらたき、いんげん、ブルーネ、ねぎ
22	日	お休み				
23	月	スパゲティーナポリタン ロールパン コールスローサラダ 大根スープ	チーズ 麦茶 おにぎり（しらす・わかめ）	米	しらす干し	わかめ
24	火		プリン せんべい	せんべい、プリン（乳・卵）		
25	水		くずもち（3歳児〜）	タピオカ粉、黒糖、くず粉	きな粉	
26	木		蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳	
27	金		野菜ジュース ウインナードッグ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、油	ウインナー（乳・鶏・豚）	野菜ジュース（もも・りんご）
28	土	ごはん ふりかけ 切干大根炒め わかさぎのマリネ	みそ汁（だいこん・わかめ） デザート 麦茶 フライドポテト チーズ	フライドポテト、米、油、小麦粉、ふりかけ（魚・ごま）	わかさぎ、豚肉、みそ、チーズ（乳）	だいこん、切り干しだいこん、こんにゃく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごんぶ、ねぎ、わかめ
29	日	お休み				
30	月	カレーうどん ごまじゃこサラダ ヨーグルト	麦茶 いなり寿司 ブルーネ	うどん（小麦）、米、片栗粉、ごま油	豚肉、なると（大豆・魚）、しらす干し、油揚げ、ヨーグルト（乳）	キャベツ、ブルーネ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、いりごま
31	火		ゼリー カルシウムせんべい	カルシウムせんべい（小麦・魚・大豆）		
1か月の平均栄養量（幼児・おやつ3食分）		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	536 kcal 204 g 17.5 g 2.2 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 202 mg 26 mg 4 g	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。