



2022 年 5 月
献立予定表

りんどう幼稚園

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | タコライス（沖縄） 目玉焼き のり塩ポテト キャベツのスープ スコップティラミス | 5/3 憲法記念日 | みどりの日 こどもの日 | 台湾ラーメン（愛知） 揚げワントン 塩昆布キャベツ クリームカップケーキ | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 今治焼豚玉子飯（愛媛） わかめ大根サラダ 白菜きのこ汁 ヨーグルトムース | ポテチパン（神奈川） お魚フライ ブロッコリー パプリカスープ 牛乳 | 五平餅（長野） とり天（大分） 春雨サラダ 吉野汁（奈良） | ごはん 串カツ（大阪） ざくざくきゃべつ 野菜ミソスープ ヤクルト | 仙台マーボー焼きそば（宮城） チョレギサラダ ニラたまスープ チーズ饅頭（宮崎） | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 母の日 | ハントンライス（石川） シーザーサラダ オニオンスープ 抹茶プリン（京都） | お弁当の日 | わかめごはん ゼリーフライ（埼玉） 納豆サラダ（茨城） お味噌汁 くだもの | ばら寿司（京都） かにかま天ぷら 青菜の卵和え だご汁（熊本） | 長崎ちゃんぽん（長崎） 春巻き ツボ漬けキュウリ プリンアラモード | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | ごはん バラ焼（青森） ナムル 酸辣湯スープ 赤福風団子（三重） | ぼうしパン（高知） パプリカミートボール カルボナーラサラダ コンソメスープ | ひっぱりだこ飯（兵庫） とんどん焼（山形） いかにんじん（福島） お味噌汁 ヨーグルト | 親子レクリエーション | じゃじゃ麺（岩手） いかしゅうまい（佐賀） わかめスープ パフェ | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | 鶏飯（鹿児島） スタミナ納豆サラダ（島根） シロクマ風アイス（鹿児島） | ちくわパン（北海道） 野菜炒め インディアンスープ 牛乳 | | | 30日 | |

暖かい季節になりました。

5月の給食は日本のご当地料理を入れてみました。

18日のゼリーフライは、おからコロッケです。（埼玉県行田市）

給食の定番メニューになるものが、あるといいなと思います。

今月もよろしくお願い致します。

| 5 月 平均値 | | |
|---------------|--------|------|
| 項 目 | 数 量 | 単 位 |
| エネルギー | 513.32 | kcal |
| たんぱく質 | 21.53 | g |
| 脂 質 | 16.99 | g |
| 鉄 分 | 2.94 | mg |
| ビタミンA | 183.46 | mg |
| ビタミンB1 | 0.28 | mg |
| ビタミンB2 | 0.29 | mg |
| ビタミンC | 17.44 | mg |
| 食物繊維 | 3.85 | g |
| 食塩相当量 | 1.85 | g |
| 3歳未満児は70%の値です | | |