

天竜厚生会

令和5年(2023年)5月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	月	お茶,6Pチーズ	十穀飯,肉じゃが,たまごの味噌汁	牛乳,ポップコーン塩	
2	火	お茶,クラッカー	メキシカンライス,フレンチサラダ,ポテトスープ	牛乳,ボンデケーキ	
3	水				憲法記念日
4	木				みどりの日
5	金				こどもの日
6	土	お茶,ブルーベリー	ツナスパゲティ,フルーツサラダ,わかめスープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
7	日				
8	月	お茶,6Pチーズ	ご飯,鶏の梅焼き,野菜のおひたし,麩の味噌汁(玉葱,わかめ,葱)	牛乳,黒糖蒸しパン	
9	火	お茶,プレーンヨーグルト	バターロール,コーンオムレツ,彩りサラダ(ドレッシング),カレースープ	アシドミルク,煮干しのごまがらめ	
10	水	お茶,ふかしじゃが芋	青豆ご飯,さわらの西京焼き,春キャベツのソテー,若竹汁	牛乳,ごまときなこのクッキー	
11	木	アシドミルク	中華丼,和風サラダ,にらたまスープ,メロン1/16	お茶,桜えびの焼きそば	
12	金	お茶,かえり煮干し	ご飯,豚のレモンジンジャー焼き,キャベツともやしのおひたし,豆腐の味噌汁(油揚げ,葱)	牛乳,メロンパントースト	
13	土	お茶,ハードビスケット	バターライス,トマトサラダ,キャベツのスープ(えのき,しめじ)	牛乳,マカロニ安倍川	
14	日				
15	月	お茶,ブルーベリー	ご飯,若鶏の塩麹焼き,野菜の胡麻和え,生揚げの味噌汁(しめじ,わかめ,葱)	牛乳,沖繩くずもち	
16	火	お茶,6Pチーズ	チャーシュー麺,大豆とグリーンアスパラのサラダ,バナナ	お茶,スナックチャーハン	
17	水	お茶,プレーンヨーグルト	麦ご飯,鯖の塩焼き,ふかし芋,スナッパえんどう,きのこの味噌汁(しめじ,えのき,油揚げ,葱)	牛乳,コーンフリッター	
18	木	お茶,ふかしじゃが芋	えびピラフ,中華風サラダ,華風スープ(人参,なると,たけのこ,干椎茸,葱)	牛乳,ラスク	
19	金	アシドミルク	ハヤシライス,マセドアンサラダ,オレンジ1/4	お茶,クラッシュゼリー,ウエハース	
20	土	お茶,かえり煮干し	ご飯,高野豆腐の卵とじ,もやしの味噌汁	牛乳,チーズパイ	
21	日				
22	月	お茶,オレンジ1/4	ご飯,千草焼き,胡瓜の胡麻酢和え(人参),わかめの味噌汁(玉葱,油揚げ,葱)	お茶,冷やししるこ	
23	火	お茶,クラッカー	バターロール,ポークビーンズ,海藻サラダ,バナナ	お茶,パンナコッタ	
24	水	お茶,キウイフルーツ	ご飯,鰹のカレーフライ,グリーンアスパラ,トマト,麩とえのきのすまし汁	牛乳,チーズトースト	
25	木	お茶,ブルーベリー	バターライス,ハンバーグ,ポテトサラダ,つぶつぶコーンスープ	お茶,クラッシュゼリー,ウエハース	
26	金	お茶,かえり煮干し	肉うどん,金時豆の甘煮,メロン1/16	牛乳,マーマレードケーキ	
27	土				天竜厚生会職員全体研修
28	日				
29	月	お茶,ブルーベリー	麦ご飯,豚のステーキ風,キャベツの甘酢和え,花切干の味噌汁	牛乳,うぐいす豆蒸しパン(甘納豆)	
30	火	お茶,6Pチーズ	バターロール,コロケ,レタス,トマト,野菜のミルクスープ	お茶,おにぎり(梅かつお)	
31	水	お茶,クラッカー	ご飯,煮魚,そらまめ,人参,豚汁	お茶,フルーツヨーグルト	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g
3才未満児	1日平均	428	17.7	14.7	224	2.5	146	0.27	0.30	23	1.8	609	5.3
	園目標	463	19.1	13.2	210	2.3	188	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2
3才以上児	1日平均	495	19.8	17.1	210	2.5	158	0.31	0.33	22	2.1	677	5.3
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6