









5月の献立目標 食事のマナーを意識しよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています。

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの			
1	金	ごはん こうやどうふのたまごとし れんこんのきんぴら	こやどうふ たまご とりにく きゅうにく	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ れんこん	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こんにゃく さとう	542 - -	22.1 - -
7	木	こくとうパン さばのたつたあげ すましじる なのはなあえ こいのぼりたまごボーロ(園) かしわもち(小&中)	さばのたつたあげ どうふ はんぺん 	 みつば なのはな にんじん	えのきだけ もやし 	こくとうパン こめあぶら さとう こいのぼりたまごボーロ かしわもち	535 678 735	23 30.4 32.5
8	金	ちらしずし さわらのてりやき みそじる オレンジ	とりにく さわら どうふ あぶらあげ みそ	わかめ ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ オレンジ	こめ きょうかまい じゃがいも	489 636 731	23.2 30.2 34.7
11	月	わかめごはん どうふじる コロッケ かりこりがらめ ぶどうゼリー	どうふ だいず	わかめ こざかな	たまねぎ えのきだけ ぶどうゼリー	こめ きょうかまい コロッケ さとう こめあぶら こま こめあぶら	585 721 808	22.5 27.6 31.2
12	火	クロワッサン ベーコンとアスパラのパスタ やさいのこまドレッシング	ベーコン しらすぼし	にんじん パセリ アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	クロワッサン スパゲティ さとう こめあぶら こま こめあぶら	568 630 765	18.7 23.2 25.0
13	水	ごはん はっほうさい りゃんぼん シューマイ(中)	ぶたにく いわえび うずらたまご ハム たまご シューマイ	 にんじん こまつな にんじん	キャベツ たけのこ しんじゆ たまねぎ きゅうり もやし	こめ きょうかまい でんぶん はるさめ さとう こめあぶら こまあぶら	478 627 800	21.9 28.6 36.1
14	木	サンライズパン ミートオムレツ しんじゃがのクリームスープ ミニトマト	ミートオムレツ ベーコン うずらたまご	きゅうにゅう にんじん グリンピース ミニトマト	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	サンライズパン じゃがいも こむぎこ マーガリン	567 717 843	21.1 26.3 30.6
15	金	ツナライス ブロックリーのおかかあえ とうにゅうみそスープ	まぐろみずに ベーコン かつおぶし とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん いんげん ブロックリー にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ きょうかまい じゃがいも こめあぶら	459 596 687	19.8 25.4 29.2
18	月	ごはん うましおにくじゃが ぶたにくとはるキャベツのみそいため	ぶたにく ぶたにく みそ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ きょうかまい じゃがいも しらたき さとう こめあぶら こまあぶら	514 674 783	23.1 30.2 34.9
19	火	たてわりパン ミートパンのぐ フォー ヤクルトヨーグルト	きゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン ヤクルトヨーグルト	にんじん グリンピース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし たまねぎ	パン パンこ フォー こめあぶら こまあぶら	495 670 817	19.1 25.2 29.9
20	水	さけなめし だしまきたまご やさいのうまに	だしまきたまご とりにく ちくわ なまあげ	 にんじん きぬさや	グリンピース ごぼう	こめ きょうかまい じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら	523 661 753	22.1 26.2 29.0
21	木	パン いちごジャム ポークビーンズ きりほしだいこんのサラダ	ぶたにく だいず ちくわ	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	パン ジャム じゃがいも さとう こめあぶら こま	474 631 767	19.5 25.4 30.3
22	金	むぎごはん カツカレー フルーツあえ	きゅうにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ りんご パイナップル 苺 パワ かん りんご	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら	598 790 896	19.4 24.4 26.2
25	月	ピピンパ わかめスープ ナムル びわゼリー	きゅうにく たまご みそ わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん もやし たまねぎ もやし	こめ きょうかまい さとう じゃがいも さとう こま こまあぶら	509 666 769	19.4 25.2 28.6
26	火	 おべんとうのひ 						
27	水	ごはん あじフライ ごまあえ みそじる	あじフライ どうふ あぶらあげ みそ	 わかめ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ	こめ きょうかまい さとう じゃがいも こま	517 655 760	22.6 26.6 31.0
28	木	アップルパン ビーフシチュー だいこんサラダ	きゅうにく まぐろみずに	クリーム にんじん ほうれんそう	ドライアップル たまねぎ マッシュルーム だいこん	アップルパン じゃがいも さとう バター マヨネーズ こま	527 665 782	21.7 27.4 31.7
29	金	ごはん あじつけのり わかたけじる けんさんハンバーグ こまつなのおひたし	かまぼこ とうふ ハンバーグ しらすぼし	のり わかめ にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ	こめ きょうかまい さとう さとう こま	559 671 747	22.6 27.0 29.9

※牛乳は毎日つきます。
都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。