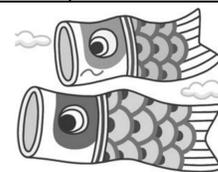




5 月 分 献 立 表

日 に ち	曜 日	ス プ ー ン	牛 乳	献 立		赤	黄	緑	栄 養 価	
				主 食	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
6	木	○		麦ご飯 (皿)	チキンカレー 枝豆フリッター 2個 春キャベツと菜花のソテー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉	米 麦 バター カレールー 米油 じゃがいも	とうもろこし しょうが にんにく 菜花 キャベツ たまねぎ にんじん 枝豆フリッター	880	29.2
7	★ 金	○		ご飯	若竹汁 鰻フライ いんげんのごま和え	わかめ 豆腐 なたと 鰻フライ 牛乳	米 米油	たけのこ ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	775	28.7
10	月	○		ツイストパン	クラムチャウダー チーズオムレツ 海と山のサラダ	あさり ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズオムレツ 海そう	パン じゃがいも バター 米油 ポタージュベース	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ	826	31.8
11	火	○		ご飯	にら玉みそ汁 ハンバーグおろしソース 茎わかめの炒め煮	鶏肉 卵 ハンバーグ 茎わかめ さつま揚げ 牛乳	米 米油 さとう ごま ごま油	にら たまねぎ たけのこ だいこん こねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	837	37.7
12	水	○		ご飯	新じゃが芋のそぼろ煮 ほっけのごま焼き のり風味和え	豚肉 ほっけのごま焼き のり 牛乳	米 じゃがいも さとう 米油	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり	799	33.0
13	木	○	ヨー グル ト	地粉うどん (皿)	ミートソース チキンナゲット 2個 枝豆サラダ	豚肉 チキンナゲット 飲むヨーグルト	麺 米油 バター 小麦粉 デミグラスソース さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト えだまめ キャベツ もやし	844	34.6
14	金	○		チャーハン	中華風わかめスープ ほうれん草しゅうまい 2個 チンジャオロースー	牛乳 焼き豚 なたと 炒り卵 鶏肉 わかめ 豚肉 ほうれん草しゅうまい	米 ごま油 米油 ごま さとう でん粉	ねぎ もやし だいずもやし ピーマン 赤ピーマン たけのこ しいたけ	813	33.5
17	月	○		黒パン 米粉パン (2年のみ)	人参のポタージュ ポテトのポローニア風 アスパラ入り野菜ソテー	牛乳 生クリーム 豚肉 チーズ ハム	パン 米油 バター ポタージュベース じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ アスパラガス ピーマン	844	29.0
18	火	○		わかめご飯	豚汁 カレイフライ おかひじきの和え物	わかめ 豚肉 カレイフライ 牛乳	米 じゃがいも 米油	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ おかひじき キャベツ きゅうり	812	30.2
<b>19 日 は 食 育 の 日</b>										
19	水	○		ご飯	沢煮椀 鶏肉の南部みそソース のらぼう菜入り炒り豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 米油 さとう ごま でん粉	にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう えのきだけ のらぼう菜 しいたけ	858	35.7
20	★ 木	○		中華麺	長崎ちゃんぽん 春巻 小玉すいか	豚肉 えび いか なたと 牛乳 春巻	麺 ごま ごま油 米油	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ さやいんげん しいたけ しょうが すいか	827	34.2
21	金	○		麦ご飯 (皿)	ハヤシライス 空豆 カラフルサラダ	チーズ 牛乳 豚肉	米 麦 ハヤシルウ デミグラスソース 米油 じゃがいも	にんじん トマト しょうが にんにく そらまめ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ	836	27.3
24	月	○		ご飯	すいとん汁 鰻の西京焼き かぶのそぼろ煮	牛乳 鶏肉 鰻のみそ漬 豚肉	米 すいとん 米油 でん粉 さとう	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう かぶ かぶの葉	798	41.9
25	火	○		ご飯	生揚げのみそ汁 肉じゃがコロック 切干大根のソース炒め	生揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 米油 肉じゃがコロック	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 もやし	824	28.3
26	水	○		食パン	田舎風スープ 野菜入り肉団子 3個 コーンサラダ チョコクリーム	鶏肉 肉団子 牛乳	パン チョコクリーム 米油 バター	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	800	29.2
27	木	○		地粉うどん	山菜入り五目うどん 笹かまぼこの天ぷら おかか和え ヨーグルト	鶏肉 わかめ かつお節 笹かまぼこ ヨーグルト 牛乳	麺 米油 天ぷら粉	さんさい にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり	802	38.1
28	金	○		麦ご飯 (皿)	ピピンパ かに玉 チンゲン菜の炒め物	牛乳 豚肉 鶏肉 かに玉	米 麦 ごま さとう ごま油 米油	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ しめじ	836	36.9
31	月	○		ご飯	けんちん汁 鶏天の南蛮だれ ふぎと凍り豆腐の煮物	豆腐 油揚げ 凍り豆腐 鶏天ぷら さつま揚げ 牛乳	米 里芋 さとう ごま ごま油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ふぎ こんにゃく にんにく しょうが	756	37.8

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。  
 ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。  
 ※ (★)印の日に、放送用資料があります。  
 ※ 「スプーン」は、 の印のついた日に持ってきましょう。



平 均	827	32.8
-----	-----	------