


5月のめあて 食事のマナーを身につけよう!

日 (曜)	おもなはたらき		エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
	グループ名		きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
	おもな栄養素		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
こどもの日メニューです！みなさんのすくすくとした成長をお祝いします♪									
1日 (金)	ごはん		こめ						 エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
	わかたけじる		じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ		たけのこ ねぎ	
	こいのぼりがたハンバーグ のケチャップソース		さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	
	おかかあえ				かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	
	こどものひデザート		さとう		とうにゅう			りんご レモン	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
7日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 641 kcal
	マーボーライスのぐ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんぱく質 27.0 g
	はるさめサラダ		はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり コーン	脂質 22.8 g
	こくさんオレンジ							オレンジ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 612 kcal
	こんぶりかけ		こめ でんぷん さとう				のり こんぶ		たんぱく質 26.7 g
	かきたまみそしる				とうふ たまご みそ		こまつな	たまねぎ	脂質 21.9 g
	ぶたにくとだいずのあげに		でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
11日 (月)	ソフトめん		こむぎこ						エネルギー 735 kcal
	ミートソース		さとう こめこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ぎゅうにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム グリーンピース	たんぱく質 28.2 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ		じゃがいも	あぶら アーモンド			にんじん	きゅうり	脂質 25.7 g
	いちご(2コ)							いちご	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
12日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 665 kcal
	とんじる		じゃがいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 28.8 g
	ししゃもフライ (1~2年:1本、3~6年:2本)		パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも			脂質 25.7 g
	きりぼしだいこんいために		さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう グリンピース	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
13日 (水)	わかめごはん		こめ さとう			わかめ			エネルギー 588 kcal
	やさしいじる		じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	ごぼう かぶ	たんぱく質 21.9 g
	チーズオムレツ		でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			脂質 22.6 g
	はるいろサラダ		さとう	マヨネーズ (たまごなし)	ツナ(魚)		にんじん	キャベツ きゅうり コーン うめ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 592 kcal
	きゃべつのみそしる		じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ		えのきたけ キャベツ	たんぱく質 24.3 g
	しろみざかなのなんばんづけ		でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ	脂質 19.4 g
	ごまあえ		さとう	ごま			にんじん こまつな	もやし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
15日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー 568 kcal
	のりふりかけ		さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 20.2 g
	ワントンスープ		ワントン (こむぎこ)		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし たけのこ ねぎ	脂質 15.4 g
	カラフルビーンズ		さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら	だいず みそ		ピーマン にんじん		食塩相当量 1.9 g
	こくさんオレンジ							オレンジ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

18日(月)	にしく コシヒカリごはん	こめ						エネルギー	634 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質	27.4 g
	さけのみそづけやき			さけ みそ				脂質	25.3 g
	のりすあえ			ロースハム	のり	こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>運動会応援メニュー1日目 ~ 赤組 VS 白組 ~</b>									
19日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	688 kcal
	たまごいりちゅうか ふうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン	たんぱく質	25.4 g
	さかなとだいの チリソースに(赤)	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	23.1 g
	ミルクデザート(白)	さとう			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>運動会応援メニュー2日目 ~ 赤組 VS 白組 ~</b>									
20日(水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	604 kcal
	あさりとほたての とうにゅうクリーム(白)	こめこ	あぶら	とうにゅう ほたて あさり ベーコン とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	たんぱく質	22.8 g
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり なつみかん	脂質	16.9 g
	いちごゼリー(赤)	さとう					いちご	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>運動会応援メニュー3日目 ★が応援メニューです！くわしくは、お昼の放送を聞いてね♪</b>									
21日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	681 kcal
	★うちまめとさんさい のごまみそじる	じゃがいも	ごま	とうふ みそ うちまめ(だいす)		こまつな	ねぎ わらび	たんぱく質	25.0 g
	★たれかつ	さとう でんぷん パンこ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく				脂質	27.7 g
	かぶづけ					かぶのは	かぶ きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
<b>運動会応援メニュー4日目 ★が応援メニューです！疲れをとって、競技も応援もがんばろう！</b>									
22日(金)	アップルパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		りんご	エネルギー	608 kcal
	ジュリエヌスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質	26.8 g
	★とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ さとう	あぶら	とりにく			レモン	脂質	22.1 g
	コンビネーションサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン みかん	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	651 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが	たんぱく質	22.6 g
	ツナとわかめのサラダ		あぶら	ツナ(魚)	わかめ		コーン キャベツ きゅうり	脂質	21.8 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	629 kcal
	はるさめスープ	はるさめ				にんじん こまつな	もやし たけのこ ぎくらげ	たんぱく質	25.0 g
	あじフライ	パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら	あじ				脂質	23.4 g
	なまあげのホイコーロー	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	572 kcal
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんぱく質	26.0 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質	13.3 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.7 g
	のむヨーグルト(いちご)	さとう			だっしふんにゅう		いちご		
29日(金)	キムタクごはん	こめ さとう	あぶら	ベーコン	こんぶ	にんじん	はくさい だいこん とうがらし にんにく しょうが ねぎ	エネルギー	608 kcal
	もずくのスープ			とうふ	もずく		たまねぎ えのきたけ ねぎ	たんぱく質	22.3 g
	えびシューマイ (1~2年:1コ、3~6年:2コ)	こむぎこ でんぷん さとう パンこ(こむぎこ)	あぶら	えび たら			たまねぎ	脂質	19.9 g
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ (たまごなし)	とりにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	食塩相当量	3.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください

