

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
06 木	朝食	鯉のぼりオムライス すまし汁 マカロニサラダ みかん缶	米、油、マヨネーズ、砂糖  マカロニ、マヨネーズ	卵、鶏ひき肉 わかめ、かまぼこ ハム	人参、玉ねぎ、ブロッコリー たけのこ きゅうり、人参 みかん缶	 エネルギー 526KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 21.6g カルシウム 178mg
	午後おやつ	牛乳 子供の日ゼリー		牛乳 子供の日ゼリー		
07 金	18 朝食	ロールパン きのこのスープ 春巻き ブロッコリーのごまあえ バナナ	ロールパン  油 ごまドレッシング	  春巻 魚肉ソーセージ	えのきたけ、しめじ、玉ねぎ  ブロッコリー、人参、コーン バナナ	 エネルギー 406KCal たんぱく質 21.2g 脂 質 17.3g カルシウム 235mg
	午後おやつ	野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース		スライスチーズ ウエハース	野菜ジュース	
10 月	20 朝食	二色ご飯 みそ汁 おかか和え もも缶	米、砂糖	卵、豚挽き肉、鶏ひき肉 みそ、油揚げ かつお節、ハム	絹さや もやし、人参 キャベツ、ミニトマト、おくら もも缶	 エネルギー 555KCal たんぱく質 24.5g 脂 質 19.8g カルシウム 209mg
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム		牛乳 シュークリーム		
11 火	19 朝食	焼きそば わかめスープ シュウマイ オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉、青のり わかめ シューマイ	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、ねぎ 人参 オレンジ	 エネルギー 510KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 20.1g カルシウム 213mg
	午後おやつ	牛乳 いちご蒸しパン	いちご蒸しパン	牛乳		
12 水	24 朝食	御飯 みそ汁 さけのムニエル 南瓜のクリーム煮 フルーツカクテル缶	米  小麦粉、油 シチューの素	みそ 鮭、バター 牛乳、ベーコン	大根、えのき、ねぎ おろし生姜 かぼちゃ、玉ねぎ フルーツカクテル缶	 エネルギー 541KCal たんぱく質 22.6g 脂 質 14.1g カルシウム 177mg
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
13 木	28 朝食	食パン(いちごジャム) パンブキンスープ チーズハンバーグ キャベツツナサラダ りんご	食パン  砂糖 マヨネーズ	豆乳 ハンバーグ、とろけるチーズ ツナ	いちごジャム かぼちゃのポターージュ  キャベツ、人参、黄色ピーマン りんご	 エネルギー 620KCal たんぱく質 21.3g 脂 質 20.1g カルシウム 171mg
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり		麦茶	
14 金	25 朝食	カレーライス みそ汁 コロコロサラダ バナナ	米、じゃが芋、油、カレールウ  マヨネーズ	豚肉 みそ、油揚げ ベーコン	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく なす、玉ねぎ ごぼう、枝豆、人参、コーン、レモン果汁 バナナ	 エネルギー 584KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 14.7g カルシウム 171mg
	午後おやつ	ヤクルト 牛乳寒天	砂糖	ヤクルト 牛乳、粉かんでん	みかん缶	
17 月	27 朝食	御飯 中華スープ 八宝菜 ひじきのサラダ みかん缶	米 ごま ごま油、片栗粉、砂糖 ごまドレッシング	わかめ 豚肉、うずらの卵 ベーコン	コーン 白菜、椎茸、葱、人参、筍、生姜、にんにく きゅうり、人参、ひじき みかん缶	 エネルギー 483KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 17.9g カルシウム 217mg
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油	牛乳		
21 金	31 朝食	御飯 みそ汁 カレイのから揚げ ちくわとごぼうの炒り煮 フルーツカクテル缶	米  油、片栗粉 砂糖、油、ごま	みそ かれい ちくわ	かぼちゃ、玉ねぎ 生姜、にんにく ごぼう、人参 フルーツカクテル缶	 エネルギー 567KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 16.6g カルシウム 178mg
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ		牛乳		
26 水	お誕生日給食	ふりかけごはん みそ汁 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーのミモザサラダ 青りんごゼリー	米  ごま、砂糖 マヨネーズ	やさいふりかけ みそ 鶏もも肉、みそ 卵、ハム 青りんごゼリーの素	なめこ、ねぎ、人参  ブロッコリー、人参	 エネルギー 597KCal たんぱく質 24.2g 脂 質 14.1g カルシウム 340mg
	午後おやつ	ジョア レアチーズケーキ		ジョア レアチーズケーキ	いちごソース	

※おやつ 5月3日(月) サッポロポテト 5月4日(火) ドーナツ 5月5日(水) ビスケット 5月8日(土) ベジタべる 5月29日(土) たべっこどうぶつ  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。