

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1月 18木	昼食	きつねうどん みそ汁 ほうれん草のごま和え フルーツカクテル缶	ゆでうどん すりごま、砂糖	鶏肉、油揚げ みそ ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、だいこん ほうれん草、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 370KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 11.5g カルシウム 214mg 食塩相当量 1.8mg
	午後おやつ	飲むヨーグルト プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	飲むヨーグルト		
2火 ★ 子どもの 日給食★	昼食	鯉のぼりオムライス すまし汁 シーザーサラダ みかん缶	米、マヨネーズ 焼ふ フレンチドレッシング	卵、鶏肉、チーズ ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、のり えのきたけ ブロッコリー、にんじん みかん缶	エネルギー 410KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 17.8g カルシウム 198mg 食塩相当量 1.7mg
	午後おやつ	牛乳 子どもの日ゼリー		牛乳 子どもの日ゼリー		
8月 25木	昼食	ふりかけ御飯(たまご) すまし汁 魚の照り焼き 切り干し大根の旨煮 白桃缶	米 砂糖 砂糖	たまごふりかけ 豆腐 赤魚 油揚げ	ねぎ にんじん、切り干し大根、いんげん 白桃缶	エネルギー 357KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 6.9g カルシウム 145mg 食塩相当量 0.9mg
	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		
9火 19金	昼食	御飯 コンソメスープ ミートボール スパゲティサラダ オレンジ	米 砂糖、片栗粉 スパゲティ、マヨネーズ	ミートボール ハム	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん オレンジ	エネルギー 408KCal たんぱく質 12.6g 脂 質 11.6g カルシウム 148mg 食塩相当量 1.4mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)		牛乳		
10水 22月	昼食	ハヤシライス コロッケ もやし中華風和え 洋なし缶	米 油	豚肉 コロッケ かまぼこ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん もやし、にんじん 洋なし缶	エネルギー 451KCal たんぱく質 13.2g 脂 質 8.9g カルシウム 36mg 食塩相当量 2.0mg
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすしお)				
11木 29月	昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き おかか和え もも缶	米 油	鶏肉 かつお節	コーン、にんじん にんにく キャベツ、トマト、オクラ もも缶	エネルギー 356KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 7.9g カルシウム 137mg 食塩相当量 1.2mg
	午後おやつ	牛乳 メロンゼリー		牛乳	メロンゼリーの素	
12金 30火	昼食	御飯 みそ汁 ヒレカツ 小松菜の煮浸し バナナ	米 油	みそ ヒレカツ 油揚げ	しめじ、ねぎ こまつな、にんじん バナナ	エネルギー 378KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 12.2g カルシウム 189mg 食塩相当量 1.4mg
	午後おやつ	牛乳 たまごパン		牛乳		
15月 31水	昼食	御飯 中華スープ シュウマイ さつまいのサラダ りんご缶	米 ごま油 ごまドレッシング、さつまい	シュウマイ ハム	コーン、わかめ きゅうり りんご缶	エネルギー 378KCal たんぱく質 9.4g 脂 質 7.2g カルシウム 56mg 食塩相当量 1.0mg
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き				
16火 26金	昼食	豚丼 みそ汁 ほうれん草とささみの和え物 パイン缶	米 和風ドレッシング	豚肉、いんげん みそ、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが なめこ ほうれん草、にんじん パイン缶	エネルギー 451KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 15.6g カルシウム 198mg 食塩相当量 1.4mg
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳 プリン		
17水 23火	昼食	御飯 すまし汁 さけの味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮物 みかん缶	米 焼ふ マヨネーズ 砂糖	さけ、みそ 鶏肉	たまねぎ だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん みかん缶	エネルギー 406KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 9.0g カルシウム 141mg 食塩相当量 1.4mg
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ		牛乳		
24水 ★ お誕生 日給食★	昼食	ピザパン ポトフ コロコロサラダ ぶどうゼリー	食パン じゃがいも マヨネーズ	チーズ、ツナ ウインナー 大豆、ベーコン	たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン ぶどうゼリーの素	エネルギー 521KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 20.0g カルシウム 166mg 食塩相当量 1.7mg
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト 生クリーム		

※おやつ 5月3日(水) たべっ子どうぶつ 5月4日(木) ベジたべる 5月5日(金) アンパンマンビスケット
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。