

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	
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	たまねぎ、にんじん、ねぎ にんじん、だいこん ほうれんそう、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 459KCal たんぱく質 20.5g 脂 質 13.3g カルシウム 266mg 食塩相当量 2.4mg
		午後おやつ	飲むヨーグルト プチクレープ(カスタード)	飲むヨーグルト プチクレープ(カスタード)		
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 519KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 22.7g カルシウム 223mg 食塩相当量 2.2mg
		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 にんじん、切り干し大根、いんげん 白桃缶	エネルギー 496KCal たんぱく質 20.6g 脂 質 9.5g カルシウム 203mg 食塩相当量 1.2mg
		午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ、砂糖		
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	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 507KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 16.0g カルシウム 155mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳 蒸しパン(バナナ)		
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 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 567KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 11.2g カルシウム 46mg 食塩相当量 2.5mg
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすしお)	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	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 430KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 9.2g カルシウム 141mg 食塩相当量 1.5mg
		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 540KCal たんぱく質 20.3g 脂 質 16.9g カルシウム 232mg 食塩相当量 2.1mg
		午後おやつ	牛乳 たまごパン	牛乳 たまごパン		
15 月	31 水	昼食	御飯 中華スープ シュウマイ さつま芋のサラダ りんご缶	米 ごま油 ごまドレッシング、さつま芋	コーン、わかめ シュウマイ ハム きゅうり りんご缶	エネルギー 476KCal たんぱく質 12.1g 脂 質 9.6g カルシウム 71mg 食塩相当量 1.4mg
		午後おやつ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き かつお節	あおのり	
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 ほうれんそう、にんじん パイン缶	エネルギー 579KCal たんぱく質 25.0g 脂 質 20.3g カルシウム 231mg 食塩相当量 1.8mg
		午後おやつ	牛乳 プリン	牛乳 プリンの素		
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 492KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 10.4g カルシウム 151mg 食塩相当量 1.8mg
		午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 丸ぼうろ		
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 618KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 24.4g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.2mg
		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。