

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 水	21 火	昼食 ご飯 みそ汁 ハンバーグ 大根サラダ 洋なし缶 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	米 砂糖、片栗粉 天かす カスタードワッフル	みそ、油揚げ ハンバーグ 牛乳	たまねぎ 大根、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 565KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 16.6g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.4g
	☆ 木	昼食 鯉のぼりオムライス すまし汁 シーザーサラダ 黄桃缶 午後おやつ 牛乳 こどもの日ゼリー	米、チーズ 焼き麩 フレンチドレッシング、粉チーズ こどもの日ゼリー	卵、鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、焼きのり ブロッコリー、にんじん 黄桃缶	エネルギー 528KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 22.9g カルシウム 226mg 食塩相当量 2.2g
7 火	24 金	昼食 ふりかけご飯(おかか) すまし汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ フルーツカクテル缶 午後おやつ 牛乳 バニラババロア	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 牛乳 バニラババロア	ふりかけおかか 赤魚 魚肉ソーセージ 牛乳 牛乳	わかめ、ねぎ しょうが にんじん、きゅうり フルーツカクテル缶 ババロアの素	エネルギー 443KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 11.7g カルシウム 208mg 食塩相当量 1.0g
	8 水	20 月	昼食 二色ご飯 みそ汁 小松菜の和え物 オレンジ 午後おやつ 野菜ジュース たまごボーロ	米、砂糖 たまごボーロ	鶏肉、卵 豆腐、みそ ツナ	グリンピース なめこ 小松菜、にんじん オレンジ 野菜ジュース
9 木	28 火	昼食 そぼろパン コンソメスープ チーズはんぺんフライ キャベツのおかか和え バイン缶 午後おやつ 麦茶 やわらかおかか(のりしお)	そぼろパン 油	チーズはんぺんフライ ちくわ、かつお節 麦茶	はくさい、にんじん キャベツ、きゅうり バイン缶	エネルギー 338KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 11.0g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.9g
	10 金	23 木	昼食 ミートスパゲティ コンソメスープ ほうれん草のごま和え バナナ 午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット	スパゲティ、砂糖 すりごま	豚肉 ツナ 牛乳	たまねぎ、にんじん だいこん、あさつき ほうれん草、にんじん バナナ
13 月	30 木	昼食 ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ 白桃缶 午後おやつ 麦茶 フライドポテト	米 砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ ツナ 麦茶	コーン、えのきたけ ねぎ、しょうが きゅうり、もやし 白桃缶	エネルギー 553KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 18.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.5g
	14 火	27 月	昼食 ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し りんご缶 午後おやつ 牛乳 ブチクレープ(カスタード)	米 マーマレード、砂糖	みそ 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	かぼちゃ、にんじん 小松菜、にんじん りんご缶
15 水	31 金	昼食 カレーライス ナゲット カリフラワーのサラダ ピーチゼリー 午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	米、じゃがいも フレンチドレッシング	豚肉 ナゲット ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん カリフラワー、ブロッコリー、にんじん ピーチゼリーの素	エネルギー 624KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 27.0g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.9g
	16 木	29 水	昼食 ふりかけご飯(やさい) みそ汁 魚の照り焼き にんじんシリシリ みかん缶 午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	米 じゃがいも すりごま	みそ さけ ツナ、卵 牛乳	ふりかけやさい もやし にんじん みかん缶
17 金		昼食 ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ 黄桃缶 午後おやつ 牛乳 たまごパン	米 中華ドレッシング	みそ 豚肉 ベーコン 牛乳	かぶ、キャベツ たまねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン 黄桃缶	エネルギー 504KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 17.8g カルシウム 162mg 食塩相当量 1.9g
		22 水	☆お誕生 ☆ ツナマヨトースト ポトフ コロコロサラダ ストロベリーゼリー 午後おやつ ヤクルト ケーキ	食パン、マヨネーズ じゃがいも マヨネーズ	ツナ ウインナーソーセージ 大豆水煮、ベーコン ヤクルト	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン ストロベリーゼリーの素

※おやつ5月3日(土) ベジたべる 5月6日(月) 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。