

# 5月 献立表

| 献立   | 栄養士からのコメント                          | 4つの食品群    |                         |  |   | 栄養価        |              |              | 持ち物                                    |
|--|-------------------------------------|-----------|-------------------------|--|---|------------|--------------|--------------|--|
|  |                                     | 栄養素を完全にする | 血や肉を作る                  | 体の調子をよくする  | 力や体温となる                                       | エネルギー      | たんぱく質        | 脂質           |  |
| 1日<br>(月)<br>菜めしおにぎり<br>さばの竜田揚げ<br>ポテトフライ<br>南瓜の甘煮<br>キャベツのごまドレッシング和え<br>フルーツ<br>デザート        | コイではないですが、こどもの日にちなんで鯛まんじゅうがつきます。    |           | さば                      | 菜めし<br>南瓜<br>キャベツ 人参 ブロccoli<br>みかん                | 米<br>片栗粉 醤油<br>ポテトフライ<br>○ごまドレッシング<br>○鯛まんじゅう | 416<br>487 | 9.5<br>10.8  | 15.8<br>16   | ・ナフキン<br>・お箸<br>・スプーン                  |
| 8日<br>(月)<br>ふりかけおにぎり<br>オムレツ<br>キャベツ<br>コンソメ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツ                          | ブロッコリーはつぼみの部分を食べています。               | ○×オムレツ    | ○×ふりかけ(鮭)<br>ツナ         | キャベツ<br>いんげん 人参<br>ブロッコリー<br>洋梨                    | 米<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>○マヨネーズ                  | 342<br>413 | 9.3<br>10.6  | 13.5<br>13.7 | ・ナフキン<br>・お箸                           |
| 10日<br>(水)<br>わかめおにぎり<br>豚と根菜の煮物<br>ちくわの磯辺天ぷら<br>焼売<br>フルーツ                                  | 衣に青のりを混ぜて揚げています。                    |           | 豚肉<br>○ちくわ<br>×焼売       | わかめ<br>人参 蒟蒻 ごぼう<br>蓮根 たけのこ<br>干し椎茸<br>青のり<br>オレンジ | 米<br>○天ぷら粉                                    | 310<br>374 | 10.3<br>11.3 | 6.1<br>6.3   | ・ナフキン<br>・お箸                           |
| 15日<br>(月)<br>鮭菜めしおにぎり<br>肉じゃが<br>出し巻き<br>フルーツ<br>味噌汁  | 絹さやは、中の豆が大きくなる前にさやごと収穫したものです。       | ○出し巻き     | 鮭<br>牛肉                 | 菜めし<br>玉ねぎ 人参<br>こんにゃく 絹さや<br>白桃<br>ねぎ             | 米<br>じゃが芋<br>麩                                | 335<br>406 | 9.6<br>10.9  | 9.3<br>9.5   | ・ナフキン<br>・お箸<br>・スプーン<br>・スープカップとビニール袋 |
| 17日<br>(水)<br>ごま塩おにぎり<br>手作り白身フライ<br>とんかつソース<br>いんげんソテー<br>プチトマト<br>大根の煮物<br>フルーツ<br>コンソメスープ | フライなら魚も食べられるかな？                     |           | 白身魚<br>○×ハム             | いんげん<br>プチトマト<br>大根<br>黄桃<br>白菜                    | 米 ごま塩<br>パン粉 小麦粉<br>とんかつソース<br>コンソメ           | 336<br>407 | 13.3<br>14.6 | 13.3<br>13.5 | ・ナフキン<br>・お箸<br>・スプーン<br>・スープカップとビニール袋 |
| 22日<br>(月)<br>ふりかけおにぎり<br>鶏の照り焼き<br>キャベツ<br>コーン<br>小松菜と干しえびの和えもの<br>フルーツ<br>味噌汁              | 干しエビはエビを丸ごと干してあるので、カルシウムが多く含まれています。 |           | ○×ふりかけ(鰹)<br>鶏肉<br>干しエビ | キャベツ<br>小松菜<br>パイン<br>わかめ 大根                       | 米<br>コーン                                      | 301<br>372 | 13.7<br>15   | 5.1<br>5.3   | ・ナフキン<br>・お箸<br>・スプーン<br>・スープカップとビニール袋 |

アレルギー表示 : ○...卵使用 ×...乳製品使用

平成29年度

\*新鮮で安心な食材の入荷や、「旬」を知る機会創出、食材の変更などにより、予定の献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

| 献立   | 栄養士からのコメント                | 4つの食品群    |                       |   |  | 栄養価        |              |              | 持ち物                                    |
|--|---------------------------|-----------|-----------------------|---|--|------------|--------------|--------------|--|
|  |                           | 栄養素を完全にする | 血や肉を作る                | 体の調子をよくする                                     | 力や体温となる                                      | エネルギー      | たんぱく質        | 脂質           |  |
| 24日<br>(水)<br>ふりかけおにぎり<br>春巻き<br>焼売<br>ブロッコリー<br>焼ビーフン<br>フルーツ                         | ビーフンは米粉から作られています。         | ○×ふりかけ(鮭) | ×焼売                   | ブロッコリー<br>人参 きくらげ<br>黄桃                       | 米<br>春巻き<br>ビーフン                             | 310<br>381 | 8.3<br>9.6   | 6.6<br>6.8   | ・ナフキン<br>・お箸                           |
| 29日<br>(月)<br>ピラフ<br>南瓜コロッケ<br>肉団子(ケチャップ和え)<br>菜の花のおかか和え<br>フルーツ<br>コンソメスープ<br>誕生日デザート | もやしは穀類や豆類の種を人工的に発芽させています。 |           | ウインナー<br>×肉団子<br>かつお節 | mixベジタブル 玉ねぎ<br>サニーレタス<br>菜の花<br>洋梨<br>もやし ねぎ | 米 コンソメ<br>×南瓜コロッケ<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>りんごゼリー | 356<br>427 | 8.2<br>9.5   | 11.6<br>11.8 | ・ナフキン<br>・お箸<br>・スプーン<br>・スープカップとビニール袋 |
| 31日<br>(水)<br>カレーライス<br>オレンジジュース   | みんなに人気のカレーライスですよ！         |           | 牛肉                    | 玉ねぎ 人参<br>オレンジジュース                            | 米 じゃが芋<br>×カレールー                             | 476<br>547 | 16.6<br>17.9 | 7.5<br>7.8   | ・ナフキン<br>・スプーン                         |

アレルギー表示 : ○...卵使用 ×...乳製品使用

平成29年度

\*新鮮で安心な食材の入荷や、「旬」を知る機会創出、食材の変更などにより、予定の献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。