

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給 食 献 立 予 定 表

| 日付 | こんだて | 赤色の食品群 | | 緑色の食品群 | | 黄色の食品群 | | 調味料 | エネルギーKcal | |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------|---|---|---|----------------------------|----------------------------|-----|-----------|------|
| | | ちやにくになる | | 体のちようしをととのえる | | ねつや力になる | | | たんぱく質 g | 脂肪 g |
| | | たんぱく質・無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物・脂肪 | | | たんぱく質 g | 脂肪 g |
| 1 (木) | 食パン いちごジャム コーンサラダ クラムチャウダー | ベーコン あさり 牛乳 ベシヤメルソース | コーン キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり | パン じゃがいも バター ジャム | ドレッシング (和風) 塩 こしょう 酒 | 625 22.5 21.2 2.1 | | | | |
| 2 (金) | 手巻寿司 菜の花和え 沢煮椀 柏もち | ぶた肉 ツナ かつお節 たまご 牛乳 | きゅうり キャベツ なのはな ごぼう にんじん たけのこ しいたけ のり | ごはん かしわもち マヨネーズ みつば | 酢 塩 酒 しょうゆ みりん | 655 25.8 19.2 2.4 | | | | |
| 3 (土) | 憲 法 記 念 日 | | | | | | | | | |
| 4 (日) | み ど り の 日 | | | | | | | | | |
| 5 (月) | こ ど も の 日 | | | | | | | | | |
| 6 (火) | 振 替 休 日 | | | | | | | | | |
| 7 (水) | 五目チャーハン 春雨サラダ わかめスープ | ハム 焼豚 なると たまご | 豚肉 牛乳 | レタス わかめ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり グリーンピース たけのこ | ごはん あぶら ごま はるさめ たけのこ | 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん | 640 24.8 19.4 3.4 | | | |
| 8 (木) | ドックパン アスパラサラダ 白菜のスープ | ウインナー ベーコン ハム 牛乳 | アスパラガス きゅうり たまねぎ はくさい にんじん しいたけ レタス | パン さとう | 塩 しょうゆ こしょう ソース ケチャップ | 677 26.6 29.8 3.3 | | | | |
| 9 (金) | 麦ごはん 若竹信田 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁 | とり肉 油揚げ 牛乳 みそ | ハム | 切干大根 たまねぎ にんじん わかめ きゅうり レタス | ごはん おおむぎ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう ごま油 | しょうゆ 酢 | 587 20.3 16 2.6 | | | |
| 10~11 (土・日) | 10~11 (土・日) | | | | | | | | | |
| 12 (月) | 麦ごはん 梅じそふりかけ すきやき風煮 なたね和え | ぶた肉 豆腐 たまご 牛乳 | ねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ | ごはん おおむぎ ふりかけ じゃがいも ごま油 さとう ごま あぶら | しょうゆ | 613 23.8 19.7 2.8 | | | | |
| 13 (火) | チキンカレー ビーンズサラダ ヨーグルト | とり肉 ハム 牛乳 ヨーグルト | チーズ にんにく ピーマン しょうが グリーンピース たまねぎ レタス にんじん きゅうり | ごはん あぶら じゃがいも ひよこ豆 プロックロー ごま コーン ミニトマト | 塩 しょうゆ カレールウ ドレッシング (しそ) | 797 29 24.1 2.7 | | | | |
| 14 (水) | 春の香りごはん しゅうまい 即席漬 わかめのみそ汁 | とり肉 油揚げ たまご 豆腐 | みそ 牛乳 ポークしゅうまい 煮干しだし | ふき きやえんどう にんじん かぶ しいたけ きゅうり わかめ えのき ねぎ | ごはん じゃがいも さとう はくさい えのき ねぎ | しょうゆ 酒 塩 | 619 24.7 17.6 3.6 | | | |
| 15 (木) | コッペパン 鮭のタルタルソース キャベツのスープ | 鮭 たまご ベーコン 牛乳 | にんじん しいたけ たまねぎ パセリ レタス キャベツ | パン パン粉 あぶら タルタルソース (マヨネーズ) | しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ | 675 30.5 26.7 2.7 | | | | |
| 16 (金) | 親子丼 キャベツとじゃこの 和え物 油揚げのみそ汁 | とり肉 かまぼこ たまご ちりめんじゃこ | とうふ 油揚げ みそ 牛乳 | にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ しそ きやえんどう もやし | ごはん さとう 酒 みりん しょうゆ | 693 31.4 20.7 3.5 | | | | |

| 日付 | こんだて | 赤色の食品群 | | 緑色の食品群 | | 黄色の食品群 | | 調味料 | エネルギーKcal | |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|---|---|----------------------------------|----------------------------|-----|-----------|------|
| | | ちやにくになる | | 体のちようしをととのえる | | ねつや力になる | | | たんぱく質 g | 脂肪 g |
| | | たんぱく質・無機質 | | ビタミン・無機質 | | 炭水化物・脂肪 | | | たんぱく質 g | 脂肪 g |
| 17~18 (土・日) | | | | | | | | | | |
| 19 (月) | 麦ごはん とり肉のごまみそ焼 青梗菜のスープ | とり肉 みそ ベーコン 牛乳 | | レタス もやし ミニトマト ねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん | ごはん さとう おむぎ ごま はるさめ | みりん 塩 コンソメ | 623 24 18.3 2.5 | | | |
| 20 (火) | ごはん あじの南蛮漬 おおか和え 根菜汁 | あじ かつお節 とり肉 油揚げ | みそ 牛乳 煮干しだし | ピーマン ほうれん草 たまねぎ もやし にんじん だいこん しょうが ごぼう | ごはん さとう でんぶん あぶら ねぎ | しょうゆ 七味唐辛子 酒 | 644 28.5 19.6 3.7 | | | |
| 21 (水) | ビビンバ ほうれん草と アサリのスープ オレンジ | ぶた肉 たまご あさり 牛乳 | | しょうが にんじん しいたけ ぜんまい もやし ほうれん草 にんにく あぶら こまつな ねぎ オレンジ | ごはん ごま油 さとう ごま | しょうゆ 塩 酒 | 601 23.1 17.6 2.4 | | | |
| 22 (木) | ココアあげパン 蒸し鶏のサラダ イタリアンスープ | とり肉 ベーコン たまご 粉チーズ | スキムミルク 牛乳 | たまねぎ いんげん レタス にんにく きゅうり パセリ トマト缶 | パン じゃがいも コンソメ ココア パン粉 グラニュー糖 ドレッシング (ごま) | 塩 しょうゆ コンソメ ドレッシング (ごま) | 654 27.1 29.5 3.5 | | | |
| 23 (金) | 麦ごはん 麻婆豆腐 中華風和え | ぶた肉 豆腐 いか 牛乳 | みそ | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ | にら にんにく おむぎ でんぶん さとう きゅうり | 酢 塩 しょうゆ | 625 25.2 19.6 1.7 | | | |
| 24 (土) | 運 動 会 | | | | | | | | | |
| 25 (日) | 運 動 会 | | | | | | | | | |
| 26 | 繰 替 休 業 日 | | | | | | | | | |
| 27 (火) | チキンライス ポパイサラダ ポテトスープ | とり肉 バター ハム ベーコン 牛乳 | | たまねぎ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム にんにく グリーンピース パセリ ほうれん草 | ごはん さとう ごま じゃがいも | コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 | 570 22.1 14 3.1 | | | |
| 28 (水) | ごはん さげばっぱ 酢豚 小松菜サラダ | ぶた肉 たまご かにかまぼこ 牛乳 | | しょうが ピーマン たまねぎ しいたけ にんじん パイン たけのこ こまつな もやし | ごはん あぶら ふりかけ さとう でんぶん | 酒 酢 しょうゆ ドレッシング (和風) | 703 17.3 28.9 1.8 | | | |
| 29 (木) | 食パン マーマレード ビーフシチュー トマトサラダ | 牛肉 チーズ 牛乳 | | たまねぎ きゅうり レタス にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト | パン じゃがいも あぶら ジャム | シチュールウ ソース こしょう ドレッシング | 627 24.9 21.3 2.9 | | | |
| 30 (金) | かき揚げ丼 ごま和え きぬさやのみそ汁 | ちりめんじゃこ 牛乳 たまご 油揚げ みそ | | にんじん きやえんどう たまねぎ ほうれんそう もやし | ごはん 小麦粉 おむぎ ごま さつまいも じゃがいも さとう | だし 塩 しょうゆ みりん | 698 24.9 18.3 3.8 | | | |
| 31 (土) | 31 (土) | | | | | | | | | |



| | | | |
|----------|------|-----------|------|
| 5月の平均栄養価 | 651 | 栄養所要量の基準量 | 640 |
| | 25.1 | | 24 |
| | 21.1 | | 19.6 |
| | 2.8 | | 2.5 |

(都合により献立を変更する場合があります。)

運動会の練習が毎日続きます。疲れを翌日まで残さないように、バランスのよい食事をしましょう。