

令和6年5月の予定献立表

以上児

日付		1日	2日	3日	4日
日付					
昼食	◎印・・・手作りおやつ ★印・・・地産地消の日 (丸森の野菜を使用します) 完全給食 ごはんのいらない日 9日、14日、24日、29日	鶏肉さっぱり煮 大根サラダ (大根、ツナ、ごぼう、胡瓜、人参、すりごま) みそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ) オレンジ	魚味噌チーズ焼き (マス、チーズ) ブロッコリーとカニカマ (ブロッコリー、玉ねぎ、カニカマ) みそ汁 (木綿豆腐、わかめ、刻み揚げ) こどもの日ゼリー		
午後おやつ		せんべい 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：11.6g たんぱく質：22.7g塩分：1.5g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：578kcal脂質：20.4g たんぱく質：28.7g塩分：1.6g		
日付	6日	7日	8日	9日	10日
昼食		ミートボールクリーム煮 (ミートボール、マッシュルーム、人参、玉ねぎ) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、コーン) コンソメスープ (じゃが芋、ピーマンスライス、玉ねぎ) オレンジ	サワラの味噌マヨ焼き 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜) 具沢山汁 (大根、人参、豆腐、糸こんにゃく、ゆめめし、長ねぎ、茗荷) バナナ	クロワッサン ポテトグラタン (鶏肉、マカロニ、じゃが芋、玉ねぎ、チーズ) 温野菜サラダ (ひき肉、ブロッコリー、カリフラワー、人参) グレープフルーツ	鶏肉のオーロラソース さつま揚げ煮物 (さつま揚げ、玉ねぎ、人参) コーンサラダ (キャベツ、豚肉ソーセージ、ほうれん草、コーン) ゼリー
午後おやつ		◎チーズスコーン 麦茶 エネルギー：560kcal脂質：19.4g たんぱく質：16.1g塩分：1.3g	◎チュロス 牛乳 エネルギー：533kcal脂質：16.7g たんぱく質：24.5g塩分：1.8g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：594kcal脂質：16.9g たんぱく質：18.3g塩分：1.8g	ショア エネルギー：545kcal脂質：13.2g たんぱく質：22.2g塩分：1.5g
日付	13日	14日	15日★地産地消★	16日	17日
昼食	メンチカツ キャベツツナマヨ和え (キャベツ、ツナ、人参、いんげん) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) グレープフルーツ	ちゃんぽんうどん (うどん、人参、白菜、卵、キャベツ、おろし、ごま油) シューマイ ほうれん草ソテー (ほうれん草、ベーコン、ウインナー、玉ねぎ) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト)	ホック塩焼き 切干大根ケチャップ煮 (切干大根、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー) なめこみそ汁 (木綿豆腐、なめこ、長ねぎ) オレンジ	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、チーズ) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、キャベツ、ツナ) わかめスープ (わかめ、コーン、長ねぎ) バナナ	鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉、マーマレード) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) ビーフソテー (ビーフ、玉ねぎ、玉ねぎ、人参、ピーマン) グレープフルーツ
午後おやつ	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：568kcal脂質：19.6g たんぱく質：18.1g塩分：1.8g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：521kcal脂質：14.3g たんぱく質：21.1g塩分：1.2g	◎あげぱん 牛乳 エネルギー：535kcal脂質：16.2g たんぱく質：23.4g塩分：1.6g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：553kcal脂質：20.0g たんぱく質：22.4g塩分：1.7g	◎アプリコットヨーグルトトースト 麦茶 エネルギー：531kcal脂質：18.2g たんぱく質：19.9g塩分：1.0g
日付	20日	21日★地産地消★	22日	23日	24日
昼食	アジの胡麻焼き (アジ、すりごま) ほうれん草のナムル (ほうれん草、もやし、人参) 豆腐のみそ汁 (豆腐、おろし、わかめ、長ねぎ) オレンジ	たけのこカレー (豚肉、じゃが芋、人参、ほうれん草、キャベツ、おろし、ごま油) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、コーン) ショア	レモン漬け唐揚げ 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、かにかま) 中華スープ (しいたけ、豆腐、人参、長ねぎ) ゼリー	マスのパン粉焼き (マス、パン粉) アスパラとツナ和え (アスパラ、ツナ、人参) ミネストローネ風スープ (ベーコン、キャベツ、じゃが芋、玉ねぎ、ブロッコリー、人参) バナナ	チャーハン (ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース) ギョーザ ブロッコリーともやし和え (もやし、ブロッコリー) グレープフルーツ
午後おやつ	◎いちごマフィン 牛乳 エネルギー：559kcal脂質：14.8g たんぱく質：26.2g塩分：1.1g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：582kcal脂質：17.2g たんぱく質：17.2g塩分：1.7g	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：595kcal脂質：16.5g たんぱく質：16.7g塩分：1.5g	◎たご焼き 牛乳 エネルギー：553kcal脂質：17.5g たんぱく質：28.1g塩分：1.8g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：19.1g たんぱく質：20.0g塩分：1.4g
日付	27日	28日★地産地消★	海外メニュー-29日	30日	31日
昼食	肉じゃが (豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しじみ、いんげん) かぼちゃの甘煮 コールスローサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜、コーン) オレンジ	豆腐中華煮 (豚肉、人参、白菜、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜) 大根と竹輪サラダ (竹輪、大根、胡瓜、人参) ブロッコリーソテー (ブロッコリー、キャベツ、ベーコン、ウインナー) フルーチェ	アメリカメニュー ハンバーガー (ローパン、ハンバーグ) フライドポテト チョップドサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ) パイナップル	サバの味噌煮 人参しりしり (人参、ツナ、卵) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉ねぎ、麩) グレープフルーツ	タンドライーチキン (鶏肉、玉ねぎ) ツナと春雨サラダ (ツナ、春雨、小松菜) わかたまたスープ (卵、わかめ、えのき、長ねぎ) ゼリー
午後おやつ	◎いちごジャムサンド 麦茶 エネルギー：544kcal脂質：17.0g たんぱく質：24.4g塩分：1.2g	◎豆腐ドーナツ 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：17.4g たんぱく質：17.6g塩分：1.7g	クレープ 牛乳 エネルギー：550kcal脂質：17.7g たんぱく質：19.1g塩分：1.7g	◎かぼちゃ饅頭 麦茶 エネルギー：551kcal脂質：15.0g たんぱく質：23.5g塩分：1.7g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：576kcal脂質：19.5g たんぱく質：21.7g塩分：1.6g

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標値です。 栄養面にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。