

5がつ こんだてよていひょう

ねらい：すこやかなせいちょうをねがう しかをかんじる

きゅうしよくかいすう 18かい

さがみはらしりつ かみつるましようがつこう

日	こんだてめい			おもなざいりょう			1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
	しゆしよく	のみもの	おかず	あか：ちやにくになる	き：ねつやちからになる	みどり：からだのちようしをととのえる	
1 金	ごはん	ぎゅう にゅう	ちくさたまご みそしる ごまぶりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ	633 kcal 24.5 g 18.9 g 2.2 g
7 木	チキン ライス	ぎゅう にゅう	さけのアーモンドやき しろいんげんまめのポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ スキムミルク なまクリーム	こめ あぶら バター アーモンド じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム グリンピース	650 kcal 28.3 g 21.3 g 2.3 g
8 金	ソフト フランス パン	ぎゅう にゅう	じゃがいものごまフライ レタスとぶたにくのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら	レタス にんじん しいたけ みかん パイン ももりんご	698 kcal 24 g 25.2 g 2.3 g
11 月	たけのこ ごはん	ぎゅう にゅう	かれないのからあげ ごまみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう かれい とうふ みそ だいず	こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごま	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ	633 kcal 26.8 g 22.1 g 2.7 g
12 火	まめまめ ドライ カレー	ぎゅう にゅう	はるキャベツのスープ みしょうかん	だいず レンズまめ ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ あぶら こむぎこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト キャベツ みしょうかん	600 kcal 22.4 g 15.9 g 2.3 g
13 水	コッパパン	ぎゅう にゅう	そらまめのシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク チーズ ひじき ツナ	コッパパン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ さとう	そらまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	655 kcal 25.9 g 24.8 g 2.6 g
14 木	まめ ごはん	ぎゅう にゅう	さばのおやき きんぴら すましじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく うずらたまご とうふ	こめ こんにやく さとう ごま ごまあぶら	グリンピース しょうが ごぼう にんじん こまつな えのきたけ	659 kcal 27.5 g 28.0 g 2.5 g
15 金	サンマー メン	ぎゅう にゅう	ししゃものいそべあげ まっちゃむしパン アーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも あおさ とうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら あまなつとう 胡桃ーきようこむぎこ アーモンド	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ にんにく しょうが	627 kcal 25.6 g 26.1 g 2.5 g
18 月	ごはん	ぎゅう にゅう	さわらのみそやき きゅうりとキャベツのあさづけ むらくもじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご とりにく	こめ さとう かたくりこ	にんにく キャベツ きゅうり しょうが にんじん こまつな	650 kcal 34.5 g 18.7 g 2.4 g
19 火	くろパン	ぎゅう にゅう	しろいんげんまめのコロック もやしスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく スキムミルク ぶたにく	くろパン じゃがいも マーガリン こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ パセリ もやし ながねぎ たけのこ にら しいたけ みしょうかん	668 kcal 24.3 g 24.9 g 2.4 g
20 水	ツナコーン トースト	ぎゅう にゅう	とうにゅうカレースープ カラマンダリン	ツナ ぎゅうにゅう えび とりにく とうにゅう	ショクパン マヨネーズ じゃがいも バター	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん キャベツ カラマンダリン	643 kcal 26.3 g 26.8 g 2.6 g
21 木	ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげのしせんに キャベツのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ	639 kcal 26.7 g 22.4 g 1.6 g
22 金	ごはん	ぎゅう にゅう	おやごに にびたし なめたけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし えのきたけ	610 kcal 24.4 g 15.2 g 2.0 g
25 月	こぎつね うどん	ぎゅう にゅう	キャベツのおかかあえ きなこマフィン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし きなこ たまご	うどん さとう 胡桃ーきようこむぎこ バター	にんじん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	601 kcal 25.0 g 24.2 g 2.6 g
26 火	アスパラ ピラフ	ぎゅう にゅう	かつおのこめこあげ マカロニスープ	ソーセージ ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	こめ バター あぶら しょうしんこ さとう ごまあぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス しょうが パセリ レモンかじゅう マッシュルーム	628 kcal 29.2 g 17.4 g 2.4 g
27 水	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	きびなごのなんばんづけ やさいのアーモンドあえ みそしる	ぎゅうにゅう きびなご わかめ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま アーモンド じゃがいも	とうがらし ながねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	600 kcal 21.7 g 16.3 g 2.4 g
28 木	マーボー もやしどん	ぎゅう にゅう	チンゲンサイスープ フルーツジュレ	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ゼリーのもと	もやし ながねぎ にら にんじん にんにく チンゲンサイ たけのこ きくらげ もも パイン りんご みかん ジュース	666 kcal 25.1 g 17 g 2.2 g
29 金	ロールパン	ぎゅう にゅう	だいずととりにくのトマトに こまつなのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ハム	ロールパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ こまつな もやし	639 kcal 27 g 23.2 g 2.7 g

※食材料の仕入れなどの都合により、献立や内容が変更になることもあります。ご了承ください。5月の平均 エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.6g 塩分 2.4g