

5月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

| 日付 | 2日(月) | 6日(金) | 7日(土) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | | |
|-------|--|--|---|--|---|--|---|---|--|---|---|--|--|---|--|
| 昼 | ご飯 ■米 | ご飯 ■米 | ご飯 ■米 | ご飯 ■米 | ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 | たけのこご飯 ■米 ▲たけのこ ●鶏肉 ▲人参 ●薄揚げ ぬか うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 昆布 | 金平うどん ■うどん ▲人参 ●牛肉 ▲牛蒡 ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油 | ご飯 ■米 魚の野菜あんかけ ●カレー ▲人参 ▲玉葱 ▲椎茸 ▲貝割れ 片栗粉 さば節 こい口しょうゆ 砂糖 酢 みりん 酒 油 塩 | ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油 | ご飯 ■米 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにやく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油 | ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ | 夕焼けごはん ■米 ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 昆布 | チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 | | |
| | 鶏の醤油 マヨネーズ焼き ●鶏肉 にんにく 酒 こい口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) | ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 | オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 | 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 | 豚しゃぶ ▲キャベツ ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 | じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 | 焼き平天 ●平天 | ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢 | おかか煮 ■こんにやく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 | 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) | 手作りふりかけ ●しらす ●花かつお ●青のり ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節 | 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 | 磯辺揚げ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 | 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 | 華風きゅうり ▲きゅうり 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油 |
| 食 | 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 | 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ) | 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ▲なめこ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節 | スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ | スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ | 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | |
| | 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 | 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ) | 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ▲なめこ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節 | スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ | スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ | 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | 味噌汁 ▲小松菜 ●ソフト豆腐 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節 | |
| おやつ | 0歳 | りんご あられ | チーズ 紫芋せんべい | バナナ 野菜入りせんべい | オレンジ ベビーせんべい | もちっとケーキ (小麦粉 砂糖 卵 牛乳 油 ベーキングパウダー ヨーグルト) | 空豆 かぼちゃポーロ 空豆 紫芋チップ | 二色サンド (食パン ブルーベリージャム マーガリン) | マッシュポテト (じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター) | もも缶 あられ | メロン ハイハイ | きな粉南瓜 紫芋せんべい | りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天 パイナップル缶) めざし (0・1歳はなし) | きつねおにぎり (米 薄揚げ 砂糖 ごま こい口しょうゆ) 2歳~昆布 | |
| | 1歳 | りんご あられ | チーズ ベジたべる | バナナ カリポテ | オレンジ おせんべいサラダ味 | | 空豆 紫芋チップ | | | もも缶 野菜スティック | もも缶 野菜スティック | もも缶 野菜スティック | | | メロン ぼたぼた焼き |
| | 2歳 | りんご あられ | チーズ ベジたべる | バナナ カリポテ | オレンジ おせんべいサラダ味 | 空豆 紫芋チップ | 空豆 紫芋チップ | もも缶 野菜スティック | もも缶 野菜スティック | もも缶 野菜スティック | メロン ぼたぼた焼き | メロン ぼたぼた焼き | きな粉南瓜 ベジタブルせん | | |
| | 3-5歳 | りんご あられ | チーズ ベジたべる | バナナ カリポテ | オレンジ 野菜スナック | 空豆 牛蒡せんべい | 空豆 牛蒡せんべい | もも缶 源氏パイ | もも缶 源氏パイ | もも缶 源氏パイ | メロン ぼたぼた焼き | メロン ぼたぼた焼き | きな粉南瓜 薄焼きしょうゆせん | | |
| | 0-5歳 | お茶 | りんごジュース | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 栄養素 | エネルギー | 552Kcal | 524Kcal | 543Kcal | 542Kcal | 589Kcal | 570Kcal | 567Kcal | 534Kcal | 530Kcal | 575Kcal | 563Kcal | 584Kcal | 514Kcal | |
| | たんぱく質 | 28.5g | 18.1g | 21.9g | 23.2g | 17.7g | 31.5g | 19.7g | 23.5g | 14.7g | 25.6g | 24.4g | 26.1g | 16.6g | |
| | 脂質 | 20.9g | 16.1g | 13.8g | 16.3g | 15.0g | 11.6g | 15.1g | 14.9g | 14.0g | 12.8g | 13.8g | 12.7g | 15.1g | |
| | 炭水化物 | 54.2g | 63.6g | 74.4g | 62.0g | 92.9g | 69.6g | 87.8g | 75.2g | 57.0g | 71.1g | 76.6g | 90.0g | 74.8g | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 1.6g | 1.7g | 1.6g | 2.8g | 2.4g | 4.1g | 2.3g | 2.3g | 1.1g | 2.6g | 3.1g | 1.5g | | |

《今月の旬の食材》チンゲン菜 アスパラ じゃが芋 牛蒡 キャベツ ニラ メロン