

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とになる
 ▲ 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	1日(月)	2日(火)	6日(土)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)		
昼食	ご飯 ■米 鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油	ご飯 ■米 牛肉とアスパラの炒め物 ●牛肉 ▲アスパラ ■じゃが芋 ▲パプリカ 塩 こしょう キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 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 手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) 玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく	チャーハン ■米 ●卵 ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油	ポークカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	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	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉ねぎ ▲人参 ■糸こんにゃく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節	豆ご飯 ■米 ●うすいえんどう さば節 昆布 塩 酒 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油	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		
	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節	さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	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)	華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油	春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	牛蒡サラダ ▲牛蒡 ▲コーン ▲人参 ▲貝割れ ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	和え物 ▲人参 ▲ほうれん草 さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲大根 ▲なめこ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	
	0歳	オレンジ ハイハイ	南瓜マッシュ (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	ももゼリー 紫芋せんべい	焼きそば (焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉) 塩こしょう 花かつお	バナナ 野菜入りせんべい	りんご あられ	オレンジゼリー (オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	チーズ ベビーせんべい	オレンジ 紫芋せんべい	ヨーグルト(もも缶) ハイハイ	南瓜ようかん (南瓜 寒天 砂糖)	空豆 紫芋せんべい	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	オレンジ ぼたぼた焼き		ももゼリー あられ		バナナ ふがし	りんご カリポテ		チーズ 紫芋チップ	オレンジ ソフトせんべい塩味	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味		空豆 うの花クッキー		
	2歳	オレンジ ぼたぼた焼き		ももゼリー あられ		バナナ ふがし	りんご カリポテ		チーズ 紫芋チップ	オレンジ ソフトせんべい塩味	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味		空豆 うの花クッキー		
	3-5歳	オレンジ ぼたぼた焼き		ももゼリー 源氏パイ		バナナ ふがし	りんご カリポテ		チーズ 牛蒡せんべい	オレンジ ソフトせんべい塩味	ヨーグルト(もも缶) おせんべいサラダ味		空豆 うの花クッキー		
	0-5歳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	お茶	牛乳	
	栄養素	エネルギー	548Kcal	582Kcal	509Kcal	568Kcal	571Kcal	608Kcal	523Kcal	578Kcal	530Kcal	568Kcal	559Kcal	568Kcal	542Kcal
		たんぱく質	22.1g	24.5g	10.9g	27.2g	19.6g	14.4g	18.0g	34.4g	23.9g	21.5g	25.3g	19.2g	18.8g
		脂質	12.9g	15.5g	10.0g	16.0g	18.6g	22.4g	17.1g	16.9g	15.0g	19.2g	15.8g	21.3g	12.9g
炭水化物		68.4g	84.8g	65.5g	74.2g	70.7g	77.8g	74.6g	56.2g	63.8g	68.8g	76.9g	60.0g	84.3g	
食塩相当量	1.7g	1.5g	1.0g	2.8g	1.9g	2.3g	2.6g	3.0g	1.7g	2.7g	2.1g	1.2g	1.4g		

《今月の旬の食材》うすいえんどう たけのこ じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 アスパラ