

日付 (曜日)	昼	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は本週分
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
6 (木)	ツナと豆のカレーライス 切干大根サラダ 気になる野菜ジュース(白ぶどう)	米 ○砂糖 ○片栗粉 サラダ油 砂糖	◎牛乳 ○牛乳 ツナ 大豆 ひよこまめ かに かまぼこ ○あずき ○ きな粉	たまねぎ にんじん ごまつな 切 り干しだいこん ごま にんにく しょうが	カレーウ 酢 しょうゆ 食塩	麦茶 ミルクくすもち	584.1 17.2 18.1 2
7 (金)	グリーンピースごはん さけのふわとろ蒸し ひじきと高野豆腐の煮物 白菜となめこのみそ汁 バナナ	米 ○コーンフレーク れんこん ○バター 砂 糖 片栗粉	◎牛乳 ○牛乳 さけ みそ 豆腐 凍り豆腐	バナナ はくさい にんじん なめ こ ねぎ ごまつな グリーンピース 干しいたけ ひじき	しょうゆ 酒 食 塩 みりん	牛乳 マシュマロフレーク	592.5 23.1 18.4 2.2
8 (土)	お弁当					せんべい ビスケット	
10 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き フレンチサラダ トマト わかめのすまし汁	米 ○小麦粉 ○砂糖 ○バター サラダ油	◎牛乳 豚肉 豆腐 ○ 卵	◎ゆめ100%ジュース たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅ うり ねぎ 干しぶどう わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 み りん 食塩	牛乳 フチマドレヌ	532.7 21.7 18.6 1.8
11 (火)	食パン(いちごジャム) たらのクリームソースがけ ブロッコリーごまサラダ きゃべつとマカロニのスープ オレンジ	○さつまいも 食パン ○サラダ油 小麦粉 バ ター マカロニ サラダ 油	◎牛乳 ○牛乳 たら 牛乳 ベーコン	オレンジ ブロッコリー たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん い ちごジャム しめじ ごま パセリ	しょうゆ 酢 酒 チキンコンソメ 食塩 ○食塩	牛乳 スイートポテトフライ	515.4 21.7 19.4 2.3
12 (水)	麦ごはん 生揚げのエビケチャップ炒め 人参フライ なら玉スープ パイン缶	米 ○食パン パン粉 サラダ油 小麦粉 ○ メーフルシロップ 片栗 粉 麦 ○バター 砂糖 ごま油	◎牛乳 ○牛乳 生揚げ えび 卵	パイン缶 たまねぎ たけのこ ね ぎ にんじん なら 赤パプリカ ピーマン ししいたけ にんにく しょうが	ケチャップ 中華 あじ しょうゆ 食塩	牛乳 メーフルトースト	611.8 21.6 19.4 1.8
13 (木)	みそらーめん 蒸しツナぎょうざ 元気カップヨーグルト	らーめん ○米 きょう ざの皮 ラード ○サラ ダ油 サラダ油 ごま油 ○砂糖 片栗粉	◎牛乳 豚肉 みそ ○ 油揚げ ツナ	キャベツ もやし にんじん コー ン ○にんじん ねぎ なら にん じんにしょうが	しょうゆ みりん 酒 中華あじ ○ しょうゆ ○酒 ○食塩	ほうじ茶 こぎつねおにぎり	513.5 19.5 13.9 1.7
14 (金)	ごまごはん かれのい南蛮漬け 大根とちくわの炒り煮 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	米 じゃがいも サラダ 油 小麦粉 砂糖	◎牛乳 ○ヤクルト か らすがれい みそ ちく わ	グレープフルーツ たまねぎ だい ごん にんじん こんにゃく ごま つな 赤パプリカピーマン 黄パ プリカピーマン ごま パセリ わか め	しょうゆ 酢 餅 みりん 食塩	ヤクルト お菓子 (せんべい・ビスケット)	507.7 18.5 9.4 2.2
15 (土)	お弁当					せんべい ビスケット	
17 (月)	カレー麻婆豆腐どん ツナマカロニサラダ コンスープ オレンジ	米 ○米粉 ○砂糖 ○サラダ油 マヨネーズ マカロニ 片栗粉 サラ ダ油 砂糖	◎牛乳 ○牛乳 木綿豆腐 豚肉 牛乳 ○豆 乳、ツナ	オレンジ コーン キャベツ にん じん たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり チングンサイ しょうが	○酢 中濃ソース しょうゆ チキン コンソメ 食塩 カレー粉 ○食塩	牛乳 米粉のココアケーキ	660.3 21.1 25.3 1.9
18 (火)	ロールパン チキンかつ 大根サラダ 白菜ときのこのスープ パナナ	ロールパン ○米 小麦 粉 サラダ油 パン粉 ○サラダ油 ○砂糖	◎牛乳 鶏肉 ○みそ	バナナ だいごん はくさい ごま つな しめじ ねぎ にんじん ○ ごま ひじき	中濃ソース ケ チャップ 酒 ○ みりん チキン コンソメ 酢 食塩 しょうゆ	麦茶 ごへいもち	525 19.4 16.9 2.2
19 (水)	手作りふりかけごはん かじきの照り焼き ごぼうのみそ煮 青菜の白和え 若竹碗	米 ○ロールパン 砂 糖 片栗粉、○グラ ニュー糖	◎牛乳 ○牛乳 めかじ き 豆腐 ○生クリーム みそ かつお粉	ごぼう ほうれんそう こんにゃく たけのこ しめじ にんじん ねぎ ごま しょうが わかめ あおのり	しょうゆ みりん しょうゆ 食塩	牛乳 生クリームサンド	546.6 23.9 15.5 2.2
20 (木)	ピラフ 三色ナムル クラムチャウダー 紫の野菜ゼリー	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター サラダ油 ごま油	◎牛乳 牛乳 鶏肉 ベーコン あさり せら チン	◎オレンジ100%ジュース 野菜生 活 紫の野菜 たまねぎ キャベツ にんじん ごまつな 赤パプリカ ピーマン ピーマン マッシュルー ム ごま	チキンコンソメ しょうゆ 食塩、 酒 ワイン	牛乳 お菓子 (せんべい・ビスケット)	584.5 18.7 18.3 2
21 (金)	麦ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干大根のそぼろ煮 小松菜納豆和え お麩のみそ汁	米 ○じゃがいも ○片 栗粉 小麦粉 ○サラダ 油 サラダ油 押麦 心 砂糖	◎牛乳 ○牛乳 ちくわ 豚ひき肉 納豆 みそ	はくさい ごまつな にんじん え のきたけ 切り干しだいこん 干し いたけ ごま あおのり	しょうゆ ○酢 ○しょうゆ ○食 塩	牛乳 いもち(酢醤油)	565.3 19.6 20.7 2.4
22 (土)	お弁当					せんべい ビスケット	
24 (月)	ごはん 鮭のスタミナ焼き なすの揚げ煮 二色変わり漬け きゃべつのみそ汁	米 ○小麦粉 ○バター サラダ油 ○粉糖 砂糖 ごま油	◎牛乳 ○牛乳 さけ みそ ○脱脂粉乳 ○卵 かつお節	なす きゅうり キャベツ たまね ぎ ごまつな にんじん にんにく しょうが	しょうゆ 酒 酢 食塩	牛乳 ミルククッキー	556.4 21.4 21.1 1.9
25 (火)	白飯 野菜のキッシュ じゃが芋サラダ オニオンスープ グレープフルーツ	白パン ○米 じゃがい も マヨネーズ サラダ 油 砂糖 ○バター 片 栗粉	◎牛乳 卵 ○鶏肉 豆 腐 牛乳 ベーコン チーズ ツナ	たまねぎ グレープフルーツ ほう れんそう ○にんじん ○ごぼう しめじ にんじん きゅうり	ケチャップ ワイ ン ○しょうゆ チキンコンソメ 食塩 ○食塩	ほうじ茶 鶏ごぼうおにぎり	546.4 19.1 21.5 2.2
26 (水)	三色どんぶり ごぼうチップ トマトの香りサラダ もやしのみそ汁 パナナ	米 ○砂糖 砂糖 サラ ダ油 ごま油	◎牛乳 ○牛乳 めかじ き 卵 ○ヨーグルト 豆腐 ○生クリーム み そ ○せらチン	◎オレンジ100%ジュース パナナ トマト ごぼう ほうれんそう た まねぎ もやし にんじん ごま のり しょうが ○レモン	しょうゆ 酒 酢 食塩	オレンジジュース パパロア	567.2 19.6 16.9 2
27 (木)	スパゲッティミートソース じゃごサラダ ほうれん草とわかめのスープ 黄桃缶	スパゲティ ○ロールパン サラダ油 小麦粉 ○サラダ油 ○砂糖 オ リーブ油	◎牛乳 ○牛乳 豚肉 しらす干し ○きな粉	黄桃缶 たまねぎ キャベツ トマ ト にんじん ピーマン ほうれん そう ねぎ きゅうり わかめ に んにく しょうが	ケチャップ チキ ンコンソメ 酢 食塩	牛乳 あげばん(きなこ)	645.9 22 22.9 2.1
28 (金)	麦ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃのごまごし ブロッコリーのおかか和え 切干となすのみそ汁	米 片栗粉 ○砂糖 サ ラダ油 麦 砂糖	◎牛乳 鶏肉 みそ ○ 脱脂粉乳 かつお節	かぼちゃ ブロッコリー にんじん なす えのきたけ たまねぎ ごま 切り干しだいこん にんにく しょう が	しょうゆ 酒 み りん 食塩	ミルクココア お菓子 (せんべい・ビスケット)	565.6 18.7 15.4 1.9
29 (土)	お弁当					せんべい ビスケット	
31 (月)	鮭わかめごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め たたききゅうり 白菜とにらのすまし汁 オレンジ	米 ○春巻きの皮 ○ サラダ油 ○メーフルシ ロップ サラダ油 ごま 油 砂糖	◎牛乳 ○牛乳 豚肉 みそ	オレンジ キャベツ ○バナ ナ きゅうり はくさい たまねぎ なら ピーマン ねぎ にんじん ご ま 塩こんぶ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 酢 食塩 中華あじ	牛乳 バナナ春巻き	545.5 20.9 18.6 2.1

【端午の節句】五節句の一つで、男の子の節句です。この日は、家々に「こいのぼり」をたて、ちまきや柏餅などを食べて祝いまは中国伝来のもので、「端」は「初めの意味」でもともとは月の最初の午(うま)の日の行事でした。後に「午(こ)」は「五」として、中国の漢時代以降に、5月5日を端午というようになりました。よもぎや菖蒲(しょうぶ)を邪気払いに用いることやちまきを習俗は平安時代に日本に伝わりました。

【子供の食事の基本】「野菜嫌いはどうして？」野菜には苦みや酸味があり、その苦みや酸味は毒や腐敗を知らせる味で人間が本能で感じる味です。また、離乳食で食べていたものを食べなくなるのは感知しなかった味覚を感知するようになったからで、味覚が発達します。味覚や嗜好の発達として、苦みや酸味は多くの経験を積んだ後に獲得するもので、その発達には個人差があり、大人との関わりが発達を促します。「野菜が好きになる工夫」☆生野菜より煮たり茹でたり☆だしをきかせて味付けは薄味で☆食べやすい調理でさ、とろみ) ☆味付けを交える(ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなどを少量使う) ☆家族と一緒に食べる

給与栄養目標欄	エネルギー	572
	たんぱく質	22.9
平均給与所要量	脂質	17.8
	塩分	2
	エネルギー	565
	たんぱく質	20.4
	脂質	18.3
	塩分	2

※献立の内容が変更する場合があります。 ※事前に献立を確認し、給食で初めて口にしないものがないようお願いします。