

5月 予定献立表(普通食・完了食)

日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	力や体温になるもの
1	牛乳	ブリの照り焼き・こぶきいも 切干大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	456 kcal 22 g 15 g	584 kcal 28 g 19 g	ブリ・牛乳 竹輪・ソーセージ	じゃがいも マカロニ 米	切干大根・人参・椎茸・玉葱 玉葱・ほうれん草
2	牛乳	こいのぼりごはん 肉豆腐 スープ・バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	472 kcal 21 g 10 g	604 kcal 27 g 13 g	鮭フレーク・竹輪・海苔 豚肉・豆腐・ヨーグルト わかめ	米 ビスケット	胡瓜 人参・長ねぎ・椎茸・みかん缶 大根・バナナ
7	牛乳	ハンバーグ・みかん缶 ブロッコリーサラダ ごはん・スープ	牛乳 マカロニきな粉	453 kcal 20 g 14 g	580 kcal 26 g 18 g	鶏肉・牛乳 きな粉 わかめ	パン粉 コーン・マカロニ 米	玉葱・みかん缶 ブロッコリー・カリフラワー 人参
8	牛乳	タンダーリーチキン・ミニゼリー ほうれん草のチーズ和え ごはん・スープ	牛乳 ジャーマンポテト	453 kcal 20 g 18 g	580 kcal 26 g 23 g	鶏肉・ヨーグルト・牛乳 竹輪・チーズ・ベーコン	カレー粉・ゼリー じゃがいも 米	ほうれん草 人参・玉葱
9	牛乳	野菜たっぷりタンメン シウマイ バナナ	麦茶 わかめおにぎり	477 kcal 14 g 9 g	611 kcal 18 g 12 g	豚肉・竹輪 シウマイ・わかめ	中華麺・コーン 米	玉葱・人参・キャベツ バナナ
10	牛乳	サケの照り焼き・ブロッコリー ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 ドーナツ	435 kcal 21 g 11 g	557 kcal 27 g 14 g	サケ・牛乳 ひじき・油揚げ わかめ	ホットケーキミックス 米	ブロッコリー 人参・椎茸 大根
11	牛乳	そぼろ丼 切干の中華風サラダ スープ・チーズ	牛乳 せんべい ゼリー	476 kcal 17 g 13 g	609 kcal 22 g 17 g	鶏肉・牛乳 わかめ チーズ	米 コーン・せんべい ゼリー	ほうれん草 切干大根・ いんげん・カリフラワー
13	牛乳	肉団子の甘酢あん・ミニゼリー 野菜の塩昆布和え ごはん・すまし汁	牛乳 お麩きな粉	442 kcal 23 g 12 g	566 kcal 29 g 15 g	鶏肉・牛乳 塩昆布・きな粉 豆腐	ミニゼリー 麩 米	玉葱 なめこ
14	牛乳	豆腐チャンプルー・蒸し野菜 竹輪ともやしの磯和え ごはん・みそ汁	牛乳 ホットケーキ	415 kcal 28 g 9 g	531 kcal 36 g 12 g	豚肉・豆腐・鰹節・牛乳 竹輪・海苔 油揚げ	ホットケーキミックス 米	人参・玉葱・ピーマン・かぼちゃ もやし・胡瓜 小松菜
15	牛乳	けんちんうどん キャベツとしらすのごま和え バナナ	麦茶 さつまいもおにぎり	390 kcal 15 g 9 g	499 kcal 19 g 12 g	豚肉・豆腐 しらす	うどん・里芋 米・さつまいも・ごま	大根・人参・ごぼう・長ねぎ キャベツ・胡瓜 バナナ
16	牛乳	タラのマヨチー焼き・ブロッコリー 白菜のおかか和え ごはん・みそ汁	牛乳 焼きそば	480 kcal 25 g 12 g	614 kcal 32 g 15 g	タラ・チーズ・牛乳 鰹節・豚肉 わかめ	焼きそば麺 米	ブロッコリー 白菜・人参・玉葱・キャベツ 玉葱
17	牛乳	チキンカレー ブロッコリーとツナのサラダ パン缶	牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン	540 kcal 20 g 20 g	691 kcal 26 g 26 g	鶏肉・牛乳 ツナ・ヨーグルト	米・じゃがいも・カレー粉 コーン・ホットケーキミックス	玉葱・人参・しめじ ブロッコリー・人参・りんごジャム パン缶
20	牛乳	カレイの野菜あんかけ・チーズ もやしサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 コーンフレーク バナナ	459 kcal 16 g 9 g	588 kcal 20 g 12 g	カレイ・チーズ・牛乳 わかめ	コーンフレーク 米	玉葱・人参・ピーマン もやし・胡瓜 キャベツ・えのき・バナナ
21	牛乳	ホイコーロー・ミニトマト 春雨サラダ ごはん・スープ	牛乳 スパイシーポテト	498 kcal 21 g 16 g	637 kcal 27 g 20 g	豚肉・牛乳 ハム	春雨 米・コーン	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン・ミニトマト 胡瓜・人参 かぶ
22	牛乳	ミートソーススパゲティ アスパラのごまマヨサラダ スープ・オレンジ	麦茶 しらすおにぎり	516 kcal 23 g 14 g	660 kcal 29 g 18 g	牛肉・豚肉 しらす・鰹節	スパゲティ コーン・ごま・米	玉葱・人参 白菜・アスパラガス 大根・えのき・オレンジ
23	牛乳	鮭フライ キャベツのサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 きな粉サンド	489 kcal 23 g 14 g	626 kcal 29 g 18 g	鮭・牛乳 チーズ・きな粉	パン粉 コーン・食パン・マーガリン 米	キャベツ・人参・胡瓜 なめこ・長ねぎ
24 誕生日献立 金	牛乳	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ・ミニゼリー わかめごはん・スープ	牛乳 たい焼き	573 kcal 22 g 24 g	733 kcal 31 g 28 g	鶏肉・牛乳 ハム・あんこ わかめ	じゃがいも・ミニゼリー 米・コーン	生姜・にんにく 人参・胡瓜 小松菜
25	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・中華スープ	牛乳 チーズ ビスケット	475 kcal 20 g 17 g	608 kcal 26 g 22 g	鶏肉・豆腐・牛乳 チーズ わかめ	米・ビスケット	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
27	牛乳	アジの竜田揚げ 野菜の中華和え・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	459 kcal 18 g 13 g	588 kcal 23 g 17 g	アジ・牛乳 わかめ	コーン・ごま・ゼリー 米・せんべい	生姜 キャベツ・胡瓜・人参 大根・えのき
28	牛乳	ハヤシライス わかめサラダ りんご	麦茶 いちごヨーグルト ビスケット	461 kcal 20 g 14 g	590 kcal 26 g 18 g	豚肉 わかめ・しらす・ヨーグルト	米・ハヤシルウ ビスケット	玉葱・人参・トマト・グリーンピース カリフラワー・胡瓜・いちごジャム りんご
29	牛乳	鶏肉のごま味噌焼き ひじきのおかかサラダ・ミニトマト ごはん・すまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン	483 kcal 20 g 19 g	618 kcal 26 g 24 g	鶏肉・牛乳 ひじき・鰹節・チーズ	ごま コーン・ホットケーキミックス 米	人参・胡瓜・ミニトマト 大根・えのき
30	牛乳	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁・オレンジ	牛乳 ココアサンド	497 kcal 21 g 15 g	636 kcal 27 g 19 g	豚肉・牛乳 純ココア 豆腐	ごま・米 食パン・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく かぼちゃ しめじ・オレンジ
31 金	牛乳	味噌コーンラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	麦茶 鮭おにぎり	434 kcal 15 g 1 g	556 kcal 19 g 1 g	豚肉 鮭フレーク	中華麺・コーン さつまいも・米	玉葱・人参・もやし バナナ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17.4 g	15.2 g	200 mg	2.1 mg
実際	471 kcal	20.2 g	13.3 g	230 mg	2.2 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	180 μg	0.25 mg	0.28 mg	18 mg	1.5 g
実際	198 μg	0.25 mg	0.31 mg	23 mg	1.6 g

3・5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	25.1 g	19.2 g	270 mg	2.5 mg
実際	603 kcal	26.8 g	17.3 g	285 mg	2.4 mg
3・5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	1.7 g
実際	220 μg	0.31 mg	0.41 mg	30 mg	1.8 g

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますのでお確かめ下さい