

# 5月 予定献立

5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)	5月6日 (土)
#牛乳・お菓子 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 豆腐の五目煮 中華風サラダ フルーツ *ごはん	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 蒸しカステラ エネルギー 352 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 355 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
5月8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)
#牛乳・お菓子 肉じゃが ツナスパサラダ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 八宝菜 菜の花和え キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚 ひじきドレッシング サラダ 孟宗汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 バスバーク ごま酢和え ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック たぬぎ丼 ほうれん草の庄内麩和え じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロック スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)
#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ ふきのベーコン炒め 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#フルーツ 魚のヨーグルトソース 焼き豚サラダ 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 ごま和え フルーツ *ごはん	#野菜スティック ガレーライス(ポーク) ハムマリネ 牛乳 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ アスパラサラダ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)
#フルーツ キャベツのみそスープ煮 ツナサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き 三色ナムル 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 肉豆腐 春雨サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼きそば 華風サラダ ももゼリー	#フルーツ 魚のピカタ じゃが芋とうす揚げのきんぴら 若布スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 209 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>＜食育目標＞</p> <p><b>頭スッキリ体ゲンキ</b></p> <p><b>元気のみなもと朝ごはん</b></p> </div>		
#フルーツ たけのこの中華炒め シルバーサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ おひたし 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 牛丼 ミックスサラダ 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん			
牛乳 ホットケーキ エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ミニドック エネルギー 372 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g			

令和5年度の年間食育計画をホームページに掲載しています。各年齢別に、どのようにステップアップしていくのか、何をを目指すのか等記載されていますので参考にしてください。