

5月 予定献立

＜ 食育目標 ＞

頭スッキリ体ゲンキ
元気のみなもとあさごはん

5月1日 (金)		5月2日 (土)	
#フルーツ		#ヤクルト	
キャベツのみそスープ煮		挽肉コロッケ	
アスパラサラダ		マカロニサラダ	
フルーツ		牛乳	
*ごはん		フルーツ	
		*ごはん	
牛乳			
蒸しカステラ			
エネルギー 352 kcal		エネルギー 260 kcal	
たんぱく質 13.7 g		たんぱく質 6.7 g	
脂質 17.7 g		脂質 3.8 g	
食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 0.1 g	

5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)
みどりの日	こどもの日	振替休日	#牛乳・お菓子 たぬき丼 ツナサラダ じゃが芋と若布の みそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚の竜田揚げ 菜の花和え 孟宗汁 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 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー 323 kcal	エネルギー 399 kcal	エネルギー 214 kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 13.0 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 7.0 g
脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 12.3 g	脂質 25.0 g	脂質 6.5 g
食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 0.5 g
5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)
#牛乳・お菓子 肉豆腐 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 ごま和え ヤクルト *ごはん	#フルーツ サバのみそ煮 焼き豚サラダ 大根ととうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック ごぼうハンバーグ ひじきドレッシング サラダ 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 たけのごこ飯 魚フライ 三色ナムル 若布スープ フルーツ	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g
脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g
5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)
#フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのリテー ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ 豚のベーコン炒め 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ ※5月生まれの 誕生会パーティー メニューは現在相談中 です。決まり次第お知 らせします。	#牛乳・お菓子 牛丼 ミックスサラダ ジャガ玉スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚のヨーグルトソース ほうれん草の 庄内麩和え 豆腐と若布のみそ汁 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 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g
脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g
5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)
#フルーツ 肉じゃが キャベツとパインの サラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き おひたし キャベツと うす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック カレーライス(ポーク) ハムマリネ 牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ 豆腐の五目煮 中華風サラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚(カラスカレイ) じゃが芋と うす揚げのきんぴら さやえんどうのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g
脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g	食塩相当量 g