

日／曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
06 ／ 木	♥なかよし給食♥ ごはん 厚揚げのミートソース煮 ジュリアンスープ バナナ	精白米 てんさい糖 調合油	普通牛乳 卵 厚揚げ 豚ミンチ 牛ミンチ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン 大根 バナナ	牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 17.8g 炭水化物 80.4g 食物繊維 2.8g 食塩相当量 1.4g
	トマトライス ホワイトシチュー 野菜和風サラダ フルーツミックス	精白米 和風ドレッシング じゃがいも 調合油	普通牛乳 脱脂粉乳 鶏モモ肉	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン もやし キャベツ フルーツ缶	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 15.0g 炭水化物 84.3g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.1g
10 ／ 月	大豆ごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 カップヨーグルト	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 大豆水煮 うす揚げ ヨーグルト	切干しだいこん にんじん グリーンピース はくさい ぶなしめじ	牛乳 ワッフルドック	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 20.2g 炭水化物 74.6g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.8g
	♥なかよし給食♥ 焼きそば ポークしゅうまい 中華風コンソースープ オレンジ	中華めん 調合油 片栗粉	普通牛乳 豚小間肉 しゅうまい	キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーンクリーム オレンジ	牛乳 ★たまねぎおにぎり	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.6g 脂 質 16.5g 炭水化物 92.3g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 1.6g
12 ／ 水	♥なかよし給食♥ ごはん 筑前煮 厚揚げとキャベツのみそ汁 りんご	精白米 さといも 板こんにゃく 砂糖	普通牛乳 ロースハム 鶏モモ肉 厚揚げ 淡色辛みそ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ りんご	牛乳 ★ハムチーズサンド	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 27.0g 脂 質 16.8g 炭水化物 86.5g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.5g
	鶏ごぼうごはん かぼちゃコロッケ 小松菜の春色ソテー 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	精白米 調合油 しらたき 砂糖	普通牛乳 ロースハム 鶏モモ肉 鶏むね肉 卵	ごぼう えだまめ こまつな 長ねぎ にんじん バナナ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 22.4g 炭水化物 100.2g 食物繊維 3.9g 食塩相当量 2.3g
14 ／ 金	ごはん ポークチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ ブルー	精白米 フレンチドレッシング マカロニ 砂糖	普通牛乳 豚小間肉 きなこ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトケチャブ ブルー	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 24.0g 脂 質 14.1g 炭水化物 78.5g 食物繊維 4.7g 食塩相当量 1.2g
	★誕生日会メニュー★ ごはん ビーンズカレー 大根サラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ 砂糖	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 大豆水煮 ひよこまめ 豚小間肉	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	牛乳 煮干し まがりせんべい	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 18.7g 炭水化物 89.2g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.9g
18 ／ 火	ごはん 育脳ひりかけ 鮭のマヨ焼き マカロニソテー トマトスープ りんご	精白米 いりごま 砂糖 マヨネーズ マカロニ・スバゲティ 調合油	普通牛乳 鮭 かつお節 生しらす	あおのり コーン たまねぎ にんじん ピーマン トマト りんご	牛乳 海藻バー	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 22.0g 炭水化物 73.3g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.5g
	ごはん 春キャベツのミンチカツ ほうれん草のごま和え そうめん汁 オレンジ	精白米 調合油 ごま 砂糖 そうめん	普通牛乳 薄あげ ロースハム ミンチカツ	ほうれんそう にんじん たまねぎ オレンジ	牛乳 プレーンクラッカー	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 16.4g 炭水化物 78.7g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.9g
20 ／ 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ 野菜と麩のみそ汁 バナナ	精白米 観世ふ	普通牛乳 ロースハム 鶏モモ肉 しらす干し 淡色辛みそ	にんにく マーマレード キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ バナナ	牛乳 ★ピザトースト	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 27.8g 脂 質 20.7g 炭水化物 79.3g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 2.0g
	♥なかよし給食♥ マーボー丼 中華スープ フルーツミックス	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 淡色辛みそ 木綿豆腐 豚ミンチ	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ フルーツ缶	牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 16.7g 炭水化物 76.6g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 2.3g
24 ／ 月	♥なかよし給食♥ ごはん 和風ハンバーグ ほうれんそうベーコン炒め 野菜スープ オレンジ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ オレンジ	牛乳 ★ぶどうゼリー 毎日ウエハース	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 20.3g 炭水化物 74.8g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.4g
	ごはん オープンメンチ 和風ポテサラ えのきとねぎのすまし汁 元氣ヨーグルト	精白米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	普通牛乳 焼き豚 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 ヨーグルト	たまねぎ コーン きゅうり にんじん えのきだけ 青ねぎ	牛乳 野菜かりんとう	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 21.7g 炭水化物 79.1g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.7g
26 ／ 水	ごはん 鯖のケチャップ煮 もやしの中華和え あげとわかめのみそ汁 りんご	精白米 薄力粉 砂糖 いりごま ごま油	普通牛乳 わかめ さば 水煮ツナ缶詰 うす揚げ	トマトケチャブ もやし かいわれ にんじん りんご	牛乳 煮干し ぼたぼた焼き	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 23.1g 炭水化物 76.5g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 2.3g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 ／ 木	★ママランチデー★				牛乳 ★人参ホットケーキ	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 81.0 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.4 g
28 ／ 金	ロールパン ツナとほうれん草の玉子焼き 切干大根のナポリタン 具沢山ポタージュ	エイセイポーロ ロールパン 調合油 砂糖 マカロニ ご飯	普通牛乳 脱脂粉乳 卵 水煮ツナ缶詰	ほうれんそう 切干しだいこん にんじん たまねぎ ピーマン	牛乳 ★おにぎり	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.9 g 炭水化物 77.1 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.8 g
31 ／ 月	🍷なかよし給食🍷 ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の梅かつお和え 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 ホットケーキミックス 甘納豆(あずき)	普通牛乳 淡色辛みそ 赤魚 花かつお 豚小間肉	こまつな にんじん 青ねぎ だいこん ごぼう バナナ	牛乳 ★甘納豆蒸しパン	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 88.9 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g

- *★は手作りおやつ
- *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
- *献立は都合により変更することがありますご了承ください。

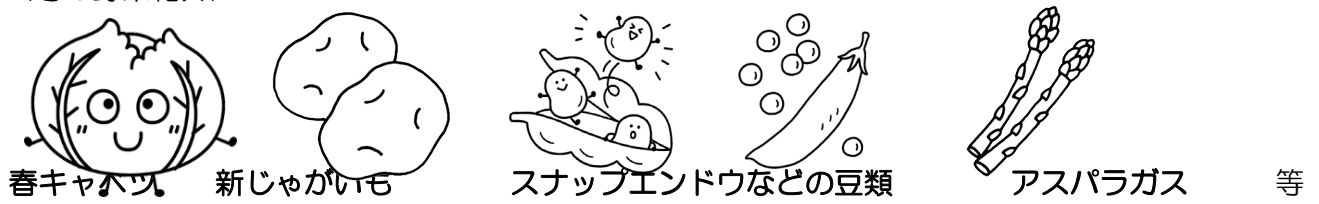
〈月平均値〉

炭水化物	81.7 g
カルシウム	345 mg
鉄	2.7 mg
食物繊維	3.2 g
食塩相当量	1.8 g



5月のママランチデーは
5月27日(木)です！
よろしくお願ひいたします。

＼旬の野菜紹介／



★旬野菜の魅力★

その1
旬の食材は素材の味が濃いため、シンプルな味付けでもおいしい！！
新じゃがはきれいに洗って皮つきのまま蒸し、バターや塩を少し振れば立派なおやつに！
調理法がシンプルのため、子どもたちのお手伝いにも最適です♪
豆のさや剥きや筋とり、芋洗いなども子どもたちにとっては楽しいクッキングになります☺
ステイホーム中にぜひお手伝いをお願いしてみてください。

その2
他の季節の比べて栄養価が高い！！
例えば春キャベツは、他の季節に比べてビタミンCやビタミンK、食物繊維などがたくさん含まれて
います。つまり、ほかの季節に食べるよりも、旬の時期の方が効率的に栄養素を摂ることができま
す。

その3
価格がお手ごろ！！
野菜や果物は旬の時期に収穫量も増えるため、価格もお手ごろになります。

その4
食から季節を感じ、楽しむことができる！！

おいしくて栄養満点🍷、積極的に旬の食材を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか♪