

日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	10時 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 カルシウムせんべい  牛乳 ★コーンチーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	511 Kcal 17.0g 14.9g 76.0g 2.3g 1.2g
	07 ／ 金	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 エイセイボーロ  牛乳 鉄丸ほうろ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
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 ウエハース  牛乳 ワッフルドック	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	512 Kcal 17.6g 16.4g 71.7g 2.6g 1.5g
	11 ／ 火	♥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 塩せんべい  ★たまねぎおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
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 マンナビスケット  牛乳 ★ハムチーズサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
	13 ／ 木	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 エイセイボーロ  牛乳 源氏パイ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
14 ／ 金		ごはん ポークチャップ フロッキーサラダ 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	フロッキー 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 バナナ  牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
	17 ／ 月	★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 ビスケット  牛乳 まがりせんべい 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
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 お野菜せんべい  牛乳 海藻バー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
	19 ／ 水	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 ソフトせんべい  牛乳 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
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 動物BABYビスケット  牛乳 ★ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
	21 ／ 金	♥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 ビスコ  牛乳 ★お麩のラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
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 ウエハース  牛乳 ★ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
	25 ／ 火	ごはん オーブンメンチ 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 ビスケット  牛乳 野菜かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量
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 カルシウムせんべい  牛乳 ぼたぼた焼き 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 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★ こんぶとゴマのおにぎり 鮭おにぎり 豆腐入りナゲット 大根のみそ汁 ミニトマト バナナ	精白米 いりごま マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 ホットケーキミックス	普通牛乳 淡色辛みそ 鮭 カットわかめ うず揚げ	ミニトマト だいこん にんじん 青ねぎ バナナ	牛乳 お野菜せんべい  牛乳 ★人参ホットケーキ	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 71.8 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.2 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 真沢山ポターージュ	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 脱脂粉乳	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 エイセイポーロ  ★おにぎり	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g 炭水化物 61.4 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.3 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 ソフトせんべい  牛乳 ★甘納豆蒸しパン	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 12.0 g 炭水化物 80.6 g 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.6 g

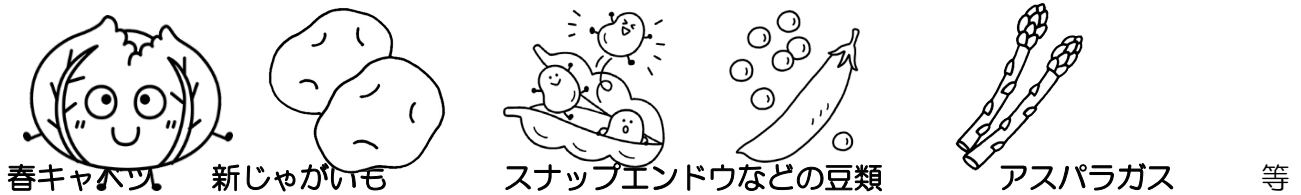
\*★は手作りおやつ  
\*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。  
\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

〈月平均値〉  
炭水化物 71.7 g  
カルシウム 287 mg  
鉄 2.0 mg  
食物繊維 2.6 g  
食塩相当量 1.4 g



5月のママランチデーは  
**5月27日(木)**です！  
よろしくお願いいたします。

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！  
調理法がシンプルなため、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、楽しむことができます！！

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♪