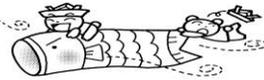




5月こんだてよていひょう



| ひ に ち | よ う び | しゅ しょく 主 食 | せき ゆう こ ゆう | しゅ さい ふく さい 主 菜・副 菜・デ ザ ー ト | おもにしようするざいりょう | | | エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱく し つ g |
|---|-------------|------------------|---------------------|---|-------------------------------------|--|--|--|
| | | | | | ねつやちから になるもの | ちやきんにく をつくるもの | からだのちょうし をととのえる | |
| 1 | 火 | ごはん ふりかけ | ○ | ささかまのおちやてんぶら ちくぜんに くだもの | こめ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも アーモンド | ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく ささかま | しょうが しいたけ ごぼう たけのこ にんじん いんげん | 642 24.3 |
| 2 | 水 | こどもの日 おいわいごはん | ○ | みそラーメンスープ くだもの | こめ もちごめ ちゅうかめん ごまあぶら | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく | にんじん しいたけ たけのこ はくさい もやし こまつな ねぎ | 605 22 |
|   3日 憲法記念日 ・ 4日 みどりの日 ・ 5日 こどもの日  | | | | | | | | |
| 7 | 月 | こざかなピラフ | ○ | レタスとトマトのスープ あおのりだいずポテト | こめ バター あぶら かたくりこ じゃがいも | ぎゅうにゅう じゃこ とりにく ベーコン だいず | にんじん たまねぎ ごぼう マッシュルーム しめじ トマト いんげん | 587 19.5 |
| 8 | 火 | まめいりタコライス | ○ | コーンサラダ くだもの | こめ あぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ | セロリ ピーマン たまねぎ トマト きゅうり コーン | 633 23.6 |
| 9 | 水 | ココアあげパン | ○ | とうふのトマトに くきわかめとじゃがいものソテー | パン アーモンド さとう あぶら ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう わかめ とうふ オイスター ぶたにく | トマト ながねぎ たけのこ しいたけ にんじん にんにく | 627 25.5 |
| 10 | 木 | にくみそめん | ○ | キャベツのすごもりたまご ミックスフルーツ | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく オイスター たまご だいず | にんじん にんにく こまつな キャベツ しいたけ パイン | 683 28.5 |
| 11 | 金 | さんさいごはん | ○ | まさごあげ もやしのみそしる | こめ もちごめ ごま あぶら かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう とうふ えび じゃこ とりにく たまご あぶらあげ | わらび しいたけ にんじん もやし ごぼう しょうが | 605 29.8 |
| 14 | 月 | しょうがごはん | ○ | くしあげ アーモンドあえ すましじる | こめ こむぎこ パンこ おふ アーモンド あぶら | ぎゅうにゅう たまご ちくわ わかめ ウイナー じゃこ | にんじん ねぎ こまつな キャベツ しょうが もやし | 635 24.1 |
| 15 | 火 | レモントースト | ○ | ポークビーンズ くだもの ブロッコリーごましょうゆ | パン バター さとう じゃがいも こむぎこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン チーズ クリーム | レモン にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー ピース | 648 23.5 |
| 16 | 水 | ごはん・ごましお | ○ | きびなごのカレーからあげ にくじゃが くだもの | こめ ごま さとう こむぎこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく | しいたけ にんじん たまねぎ きぬさや くだもの | 600 22.9 |
| 17 | 木 | わふうスパゲッティ | ○ | クランベリーサワーケーキ しょうがきゅうり | スパゲッティ バター あぶら こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト ツナ ベーコン のり | しめじ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり しょうが | 628 22.1 |
| 18 | 金 | ごはん・ごましお | ○ | さかなのレモンやき くきわかめいため みそしる | こめ マヨネーズ あぶら ごま さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう さわら だいず ひじき あぶらあげ | たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん レモン だいこん | 622 27.2 |
| 21 | 月 | ピースごはん | ○ | かつおのあまからあげ わかめとたけのこのにももの くだもの | こめ もちごめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう かつお わかめ うずら卵 ちくわ | きぬさや ピース たけのこ にんじん しょうが メロン | 644 31.7 |
| 22 | 火 | アップルパン | ○ | クリームシチュー わかめサラダ | パン バター アーモンド ジャム じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ わかめ | ジャム たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン キャベツ | 742 24 |
| 23 | 水 | ごはん・えのきに | ○ | ポテトコロケ キャベツ みそしる | こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ | えのきたけ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | 660 20.9 |
| 24 | 木 | チキンカレー | ○ | だいこんサラダ くだもの | こめ こむぎこ バター あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう チーズ とりにく | にんじん たまねぎ だいこん セロリ パセリ きゅうり にんにく コーン | 736 23.3 |
| 25 | 金 | ミックスビビンバ | ○ | わかめコーンスープ みかんのかんづめ | こめ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ オイスター | たけのこ ぜんまい にんじん もやし こまつな コーン | 565 21.7 |
| 28 | 月 | たけのこずし | ○ | ししゃもやき すましじる まっちゃアーモンド | こめ さとう アーモンド おふ | ぎゅうにゅう ししゃも とりにく たまご のり わかめ | しいたけ かんぴょう たけのこ にんじん ながねぎ | 582 23.6 |
| 29 | 火 | ソースやきそば | ○ | じゃがいものかわりあげ ごまぎゅうり | ちゅうかめん ごま じゃがいも さとう あぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご | もやし にんじん キャベツ にんにく しいたけ しょうが | 618 23 |
| 30 | 水 | ちゅうかどん | ○ | わかめエノキスープ きんときまめのにまめ | こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう えび いか たまご うずら オイスター | セロリ しいたけ にんじん たけのこ はくさい えのきたけ | 644 28.2 |
| 31 | 木 | ごはん | ○ | さかなのねぎソース やさいナムル みそしる | こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごま あぶら | ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ | りんご しょうが わけぎ にんじん もやし こまつな | 604 26.9 |