

# 5月きゅうしょくこんだて表



日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	月	ごはん	○	たけのごはん ししゃもフリッター うどんじる	あぶらあげ ししゃもフリッター とりにく かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん すじなしいんげん えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら うどん	
2	火	パン	○	アスパラシチュー なつみかんサラダ かしわもち <b>「こどものひのこんだて」です。こどもたちがだいすきなメニューにしているよ♡</b>	とりにく ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ なつみかん(かん)	じゃがいも あぶら	
3	水	<b>けんぽうきねんび</b>						
4	木	<b>みどりのひ</b>						
5	金	<b>こどものひ</b>						
8	月	ごはん	○	そぼろどん みそしる	とりにく たまご あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん グリンピース はくさい ごぼう もやし あおねぎ	さとう あぶら	
9	火	パン	○	ホットドック やさいスープ <b>パンにフランクフルトとキャベツをじぶんではさんで、「ホットドック」にしていだきましょ！</b>	フランクフルト ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	さとう あぶら	
10	水	ごはん	○	いりどり すのもの てづくりふりかけ	とりにく ちくわ わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ いかかつお	にんじん いんげん こんにやく つちごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう	
11	木	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに あおのりポテトビーンズ <b>だいずには、「はたけのにく」といわれるほど、からだをつくるえいようがふくまれています。あおのりのいいかおりがするよ！</b>	にくだんご だいず あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ しめじ	はるさめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん あぶら	
12	金	ごはん	○	さけのからあげ きりぼしだいこんのふくめに みそしる	さけ とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら じゃがいも	
15	月	ごはん	○	ホイコーロー ちゅうかスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	つちしょうが キャベツ こんにやく もやし たけのこ チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら	
16	火	パン	○	ツナとキャベツのペペロンチーノ わかめサラダ チーズ	ベーコン ツナ わかめ チーズ	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく とうもろこし こまつな	スバゲティ クッキングオイルとうがらししいり ごま さとう	
17	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきのにももの すましじる	しろみざかな みそ ひじき とりにく かまぼこ とうふ	こんにやく にんじん たけのこ グリンピース ほうれんそう	でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう ごま あぶら さとう てまりふ	
18	木	こめこ パン	○	ビーフシチュー パインサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロccoli マッシュルーム キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら じゃがいも さとう	
19	金	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん もやし あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	
22	月	ごはん	○	えびカツ きんぴらごぼう みそしる <b>ごぼうには、しょくもつせんいが たくさんふくまれています。おなかのそうじを してくれませう。</b>	えびカツ ぶたにく こうやどうふ みそ	つちごぼう にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	あぶら さとう ごま あぶら	
23	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん) ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ パナナ みかん(かん) パイン(かん) もも(かん)	ちゅうかそば あぶら さとう	
24	水	<b>はるのえんぞく</b>						
25	木	パン	○	ハンバーグのトマトソース・ コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゆう	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	さとう でんぷん あぶら じゃがいも	
26	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ごまあえ たまねぎのみそしる <b>「ちさんちしょうのひ」です。きょうのブロッコリーと たまねぎは わかやまして さいばいされたものです。</b>	くじらにく あぶらあげ わかめ みそ	つちしょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら ごま さとう	
29	月	ごはん	○	にくじゃが うめサラダ <b>うめサラダの「うめほし」にふくまれているクエンさんパワーで げんきになりましょ！</b>	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース キャベツ きゅうり うめほし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
30	火	パン	○	とりにくのレモンソース ミニトマト コンソメスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう ミニトマト キャベツ にんじん いんげん	でんぷん あぶら さとう じゃがいも あぶら	
31	水	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル わかめスープ <b>ナムルはごまあぶらをつかったあえものです。ごまあぶらのかおりでやさいがとともおいしくなります。</b>	ぶたにく わかめ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう	

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

\* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょ。



栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0