

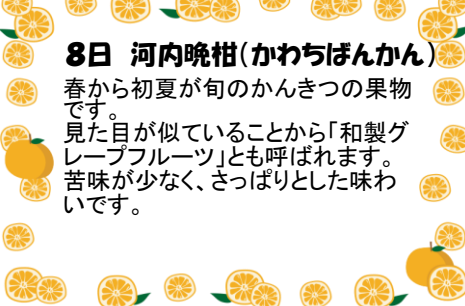
日 付		献 立				食 品 群			栄 養 量				
日	曜	スプ ー ン	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エ ネ ル ギ	小蛋 白 質	中エ ネ ル ギ	中蛋 白 質
1	水	○	ツイストパン		あげそば しんごぼうサラダ (かおりごまドレッシング)		牛乳 豚肉 豚レバーチップ 青のり	ツイストパン 蒸し中華麺 油 ドレッシング	人参 キャベツ もやし 玉葱 ごぼう 胡瓜	566	20.6	796	28.1
2	木	○	すめし		《こどものひこんだて》 ちらしずしのぐ 中・ポテトコロッケ かしわもち	はなふと かまぼこの すましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 卵そぼろ 蒲鉾 油揚げ	酢飯 花麴 きび砂糖 油 じゃが芋コロッケ 柏餅	大根 長葱 人参 小松菜 筍 蓮根 干し椎茸 枝豆	612	23.1	915	30.9
7	火		わかめごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) かつおのおろしソース	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 かつお竜田揚げ	わかめご飯 蒟蒻 じゃが芋 きび砂糖 油 ドレッシング	人参 大根 長葱 ごぼう もやし 胡瓜 小松菜	590	26.1	788	35.4
8	水	○	ホット ちゅうかめん		小・フライドポテト 中・はるまき かわちばんかん	しょうゆ ラーメン	牛乳 豚肉 焼豚 なると 春巻 わかめ	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 カットポテト	生姜 にんにく 人参 コーン キャベツ もやし 長葱 チンゲン菜 河内晩柑	633	23.6	824	28.7
9	木	○	むぎごはん		アスパラガスのサラダ (マヨネーズ)	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	麦ご飯 油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 セロリー 胡瓜 マッシュルーム水煮 コーン カットトマト 赤ピーマン にんにく アスパラガス キャベツ	662	21.7	864	26.3
10	金	○	ごはん		チンジャオロースー チースタルト	わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なると わかめ	白飯 ごま油 油 ごま きび砂糖 澱粉 チースタルト	人参 玉葱 長葱 生姜 筍 青ピーマン	720	26.1	887	31.8
13	月		ごはん		くきわかめのきんぴら さわらのたつたあげ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 茎わかめ 味噌 さわら竜田揚げ	白飯 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま 油	玉葱 小松菜 人参 長葱 蓮根	658	27.7	816	32.2
14	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに こえびのからあげ		牛乳 豚肉 豆腐 なると 小エビの唐揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 小松菜 にんにく	612	25.9	790	32.2
15	水				ふれあい弁当の日								
16	木	○	むぎごはん		きりぼしだいこんのサラダ (しおちゅうかドレッシング)	チキンカレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 切干大根 キャベツ	629	21.4	814	26.4
17	金	○	バターコッペパン		中・コールスローサラダ (コールスロードレッシング) ポテトコーングラタン いちごジャム	ポトフ	牛乳 豚肉 ソーセージ	バターコッペパン じゃが芋 いちごジャム まるごとグラタン ドレッシング	にんにく セロリー 大根 人参 玉葱 キャベツ パセリ	659	24.1	866	30.2
20	月		ごはん		にくじゃが あつやきたまご のりふりかけ	とうふの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 厚焼き卵 のりふりかけ	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 三温糖	玉葱 長葱 人参 さやいんげん	601	25.7	770	30.8
21	火	○	ごはん		ごもくごはんのぐ とりにくのてりやき	どさんこじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ 照り焼きチキン	白飯 じゃが芋 油 バター 蒟蒻 砂糖	にんにく もやし 枝豆 玉葱 人参 コーン 長葱 ごぼう 蓮根	622	26.9	782	31.7
22	水		ホット ちゅうかめん		れんこんサラダ (ちゅうかドレッシング) 小・ねぎしおまんじゅう 中・にくまん おろしやきにく	ジャージャーめん	牛乳 豚肉 味噌 ねぎ塩まんじゅう 肉まん	ホット中華麺 ごま油 きび砂糖 ごま 澱粉 ドレッシング	生姜 にんにく 筍 人参 長葱 にら キャベツ 蓮根 胡瓜	651	28.6	830	35.1
23	木		ごはん			いももち だんごじる	牛乳 豚肉 なると	白飯 油 蒟蒻 いももち 砂糖	人参 大根 玉葱 ごぼう 青ピーマン 生姜 にんにく りんごビューレ	608	24.3	784	29.8
24	金	○	こどもパン スライス		フィッシュバーガー 「フィッシュフライ サンドようサラダ (サウザンアイランドドレッシング)」 中・スライスチーズ	キャロット スープ	コーヒ牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 スライスチーズ シュレッドチーズ たらポーションフライ	子供パン 油 ドレッシング	玉葱 人参 人参ペースト パセリ キャベツ 胡瓜	611	21.7	783	29.3
27	月	○	ごはん		ひじきごはんのぐ やきつくねのレモンふうみ	こんさいの ごまじる	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 ひじき 大豆 油揚げ 白ごまつくね	白飯 じゃが芋 油 ごま 蒟蒻 砂糖 きび砂糖 澱粉	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 枝豆 干し椎茸 レモン果汁	631	26.6	832	33.5
28	火		ごはん		きりぼしだいこんのにもの さばのみそに	わかたけじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 わかめ 凍り豆腐 油揚げ さばのみそ煮	白飯 油 砂糖	筍 人参 長葱 切干大根 干し椎茸 さやいんげん	585	24.1	755	30.3
29	水		じごなうどん		こんにゃくサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) しゅうまい	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると しゅうまい	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖 蒟蒻 ドレッシング	玉葱 人参 長葱 小松菜 キャベツ 胡瓜	645	25.9	802	31.9
30	木	○	ごはん		ちゅうかどん あげぎょうざ		牛乳 豚肉 えび いか 餃子 うずら卵水煮	白飯 油 澱粉 きび砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 玉葱 きくらげ キャベツ	638	26.7	847	33.7
31	金	○	コッペパン スライス		スラッピードッグ 「スラッピージョー フランクフルト」	マカロニ スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバーチップ 鉄入りソーセージ	コッペパン 油 マカロニ きび砂糖 じゃが芋 パン粉	人参 玉葱 枝豆 もやし にんにく キャベツ 小松菜	585	28.3	756	35.7
20回							平均栄養量			626	25.0	815	31.2
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量			650	18～32	830	25～40



2日 子供の日献立

花麴(はなふ)とかまぼこのすまし汁のかまぼこは桜の形になっています。ちらし寿司の具には旬のたけのこが入っています。子供たちの健やかな成長を願って食べる柏餅が付きます。





8日 河内晩柑(かわちばんかん)

春から初夏が旬のかんきつの果物です。見た目が似ていることから「和製グレープフルーツ」とも呼ばれます。苦味が少なく、さっぱりとした味わいです。

5月に使用する春野菜

1日 新ごぼう 
2日・28日 たけのこ 
9日 アスパラガス 

旬の野菜は栄養が豊富で、1年中出回る野菜でも、この時期ならではの味わいが楽しめます。