

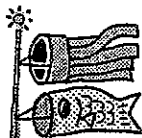
令和元年5月予定献立

おのすみれ

| 日 | 曜 | おひる | おやつ | 主な食品名 | 未 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 |
|----|---|--|----------------------|---|-----|-------|------|-----|----|
| | | | | | 以 | | | | 相当 |
| 1 | 水 | * 即位の日 * | | | | | | | |
| 2 | 木 | * 休日 * | | | | | | | |
| 3 | 金 | * 憲法記念日 * | | | | | | | |
| 4 | 土 | * みどりの日 * | | | | | | | |
| 5 | 日 | * こどもの日 * | | | | | | | |
| 6 | 月 | * 振替休日 * | | | | | | | |
| 7 | 火 | 切り干し大根の炒め煮 オレンジ 歌舞伎揚げ 牛乳 大豆入りマカロニサラダ | スナックパン 牛乳 | 切り干し大根 人参 さつま揚げ 西餅 いんげん じゃが芋 きゅうり マヨネーズ レタス 大豆水煮 | 607 | 17.5 | 27.8 | 1.3 | |
| 8 | 水 | 春野菜カレー オレンジ 牛乳 塩きゅうり トマト | バームクーヘン 梅の香 牛乳 | 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ アスパラガス グリンピース きゅうり | 555 | 17.3 | 27.8 | 1.5 | |
| 9 | 木 | ポークトマトソース煮 リッツ 牛乳 しゃきしゃきサラダ みそ汁 | ミニパン 牛乳 | 豚肉 生姜 にんにく トマトホール缶 キャベツ きゅうり 人参 もやし 油揚げ | 611 | 24.2 | 23.9 | 1.3 | |
| 10 | 金 | 煮魚 まがりせん 牛乳 中華サラダ バナナ | リッツ チーズ 麦茶 | めかじき 生姜 春雨 ハム きゅうり 人参 コーン缶 | 593 | 24.6 | 20.5 | 1.3 | |
| 11 | 土 | ミニパン 牛乳 バナナ | | 人参 | 518 | 20.4 | 16.6 | 2 | |
| 12 | 日 | | | | 506 | 19.9 | 14.9 | 2.2 | |
| 13 | 月 | 大豆のいそ煮 塩きゅうり 牛乳 ほうれん草のしらす和え バナナ | ビザ風ホットケーキ 牛乳 | 鶏ひき肉 干しひじき 大豆水煮 人参 牛蒡 鈴鹿 竹輪 油揚げ ほうれん草 しらす | 203 | | | | |
| 14 | 火 | えびシチュー 玄米小丸 牛乳 いんげんのお浸し オレンジ | カルシウムせん ビスコ 牛乳 | ムキ海老 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 グリンピース いんげん | 248 | | | | |
| 15 | 水 | ハンバーグ 茎わかめ 牛乳 スパゲティーサラダ トマト | ヨーグルト 麦茶 | 豚挽き肉 人参 玉ねぎ 卵 パン粉 レタス きゅうり ハム | 568 | 18.3 | 14.6 | 0.8 | |
| 16 | 木 | * 春の旅行 * | | | 525 | 20.3 | 20.6 | 1.1 | |
| 17 | 金 | 焼き魚 味しらべ 牛乳 ポテトサラダ 白菜スープ | カステラ 牛乳 | 鶏 じゃが芋 きゅうり 人参 みかん缶 マヨネーズ 白菜 ベーコン 玉ねぎ | 557 | 20.3 | 19.8 | 1.3 | |
| 18 | 土 | ミニパン 牛乳 バナナ | | | 203 | | | | |
| 19 | 日 | | | | 248 | | | | |
| 20 | 月 | すき焼き風煮 星たべよ 牛乳 浅漬け グレープフルーツ | フランクフルト 牛乳 | 豚肉 豆腐 白菜 葱 人参 白滝 キャベツ きゅうり レモン | 539 | 21.5 | 23.3 | 1.6 | |
| 21 | 火 | 鶏のから揚げ バナナ 牛乳 ツナサラダ みそ汁 | ゼリー 牛乳 | 鶏肉 生姜 ツナ缶 トマト きゅうり レタス 葱 さつま芋 | 546 | 21.5 | 22.2 | 1.9 | |
| 22 | 水 | 栄養きんぴら オレンジ ハッピーターン 牛乳 若布ときゅうりの酢の物 | ココア蒸しパン 牛乳 | 豚肉 さつま芋 白滝 人参 竹輪 若布 油揚げ 牛蒡 きゅうり | 617 | 24.9 | 19.3 | 1.5 | |
| 23 | 木 | しゅうまい ふわふわ卵のスープ ビスコ 牛乳 ブロッコリーのごま醤油和え | ツナサンド 牛乳 | しゅうまい ブロッコリー 卵 玉ねぎ 人参 キャベツ | 635 | 25.6 | 18.3 | 1.8 | |
| 24 | 金 | 炒り卵 トマト 牛乳 きゅうりとハムのサラダ バナナ | アーモンド小魚 チーズおかき 牛乳 | 鶏ひき肉 卵 ムキ海老 人参 玉ねぎ いんげん ハム きゅうり レタス | 601 | 19.2 | 19.6 | 1.9 | |
| 25 | 土 | ミニパン 牛乳 バナナ | | | 626 | 18.6 | 17.4 | 2.4 | |
| 26 | 日 | | | | 671 | 23.9 | 27.8 | 2.2 | |
| 27 | 月 | 肉じゃが チーズおかき 牛乳 マカロニサラダ トマト | 歌舞伎揚げ 茎わかめ 牛乳 | 豚肉 じゃが芋 白滝 人参 玉ねぎ ハム きゅうり レタス マヨネーズ | 668 | 24.2 | 26.2 | 2.7 | |
| 28 | 火 | 塩麻婆豆腐 グレープフルーツ ハーベスト 牛乳 もやしのごま和え | レーズンパン 牛乳 | 豚挽き肉 豆腐 にら しいたけ 葱 生姜 もやし きゅうり | 535 | 22.9 | 21.5 | 1.4 | |
| 29 | 水 | いかと里芋の煮物 梅の香 牛乳 千草和え バナナ | マカロニあべかわ 牛乳 | ロールいか 里芋 大根 人参 ほうれん草 蒲鉾 しめじ もやし いんげん | 570 | 20.8 | 20.4 | 1.2 | |
| 30 | 木 | 豚肉と青菜の混ぜご飯 オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳 竹輪の甘辛煮 スープ | プリンアラモード 麦茶 | 米 豚肉 ほうれん草 若布 玉ねぎ 人参 竹輪 いんげん 生姜 | 521 | 20.9 | 8.3 | 2 | |
| 31 | 金 | ツナ入り炒り豆腐 みそ汁 アスパラ菓子 牛乳 切り干し大根の酢の物 | 蒸かし芋 牛乳 | ツナ缶 卵 豆腐 人参 葱 しいたけ きゅうり キャベツ しめじ 切り干し大根 | 532 | 20 | 14.5 | 4 | |
| | | | | | 521 | 19.9 | 11.6 | 4.6 | |
| | | | | | 599 | 25.1 | 19.5 | 2.1 | |
| | | | | | 602 | 25.6 | 16.4 | 2.5 | |
| | | | | | 571 | 21.3 | 20 | 1.7 | |
| | | | | | 581 | 21.3 | 18.2 | 1.9 | |

* 都合により献立が変更になる場合があります。

30日 (木)
おたんじょうび会
ご飯は いりません



今月の目標
朝ごはんを
しっかり
食べよう!

