

給食だより

5月

えびす保育園

ぶちえびす保育園

ぴこえびす保育園

春野菜を食べよう☆

少しずつ気温もあたたかくなり、過ごしやすい日が増えてきました。スーパーでも春の野菜が多く並んでいます。とてもみずみずしく、ビタミンやミネラルを多く含んだとてもフレッシュな食材です！

旬の食材を取り入れて、季節を感じながら栄養もたっぷり摂りましょう。今回はたくさんある春野菜の中から何点か、ご紹介します♪

春野菜をご紹介します♪



春キャベツ

年中手に入るキャベツですが、その中でも春に出回る春キャベツは巻きがゆるやかで葉がやわらかいことが特徴です。キャベツには、風邪の予防に効果的なビタミンCや骨の形成に大切な役割を担うビタミンKが含まれます。



グリーンアスパラガス

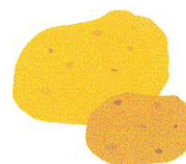
グリーンアスパラガスには、茹でてでもビタミンやミネラルが流出しにくいという特徴があります。色も鮮やかな黄緑色の物が柔らかく美味しいです。

茎の部分は繊維が多く食べづらい印象ですが、表面の繊維の多い部分はピーラーで剥き、しっかりと下ゆでをすればやわらかくなり、子どもでも食べやすくなりますよ♪

新じゃがいも

新じゃがいもは皮が薄く、皮ごと食べることができるのが特徴です。

野菜やイモ類は皮や皮の近くに栄養素が多いと言われているので、皮ごと食べられる新じゃがいもは無駄なく栄養を摂ることができます。また、じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴もあります。



新たまねぎ

新たまねぎは、通常のだまねぎと違い、乾燥させずに出回るので、水分が多くみずみずしく、甘みが多く感じられます。ただし、水分が多いため長期保存には向きませんので、保存には気をつけてくださいね！



5月 給食献立表

2024年

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
2	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ブロッコリー・たまねぎ	だし・だし
7	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・にんじん	水・だし・だし
8	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
9	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ブロッコリー・はくさい	だし・だし
10	金	おかゆ 煮物 茹でブロッコリー			精白米	にんじん・キャベツ・ブロッコリー	水・だし
13	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・さつまいも	たまねぎ	水・だし
14	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれんそう・キャベツ	水・だし
15	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	ブロッコリー	水・だし
16	木	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
17	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・だし
18	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし
20	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし
21	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし
22	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし・だし
23	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	たまねぎ	水・だし
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・はくさい	水・だし・だし
27	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし
28	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・だし
29	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし
30	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれんそう・にんじん	だし・だし
31	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし

5月 給食献立表

2024年

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
2	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	だし・うすくちしょうゆ・だし
7	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米・上白糖	かぼちゃ・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
8	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	キャベツ・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
9	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	ブロッコリー・はくさい	だし・うすくちしょうゆ・だし
10	金	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・キャベツ・ブロッコリー	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
13	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・さつまいも	たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
14	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ほうれんそう・キャベツ	水・だし・うすくちしょうゆ
15	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖・じゃがいも	ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
16	木	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
17	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ・だし
18	土	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
20	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・にんじん	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
21	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
22	水	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・だし
23	木	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	たまねぎ	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
24	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
27	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
28	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
29	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	にんじん	水・だし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
30	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	ほうれんそう・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・だし
31	金	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし

5月 給食献立表

2024年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	ハヤシライス コールスローサラダ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶	普通牛乳・牛モモスライス ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 マヨネーズ・上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	ハヤシルー・チキンナゲット みかん缶詰・麦茶	446 kcal 15.5 g
2	木	カレーうどん ブロッコリーのサラダ 煮奴	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	うどん・かたくり粉・パフパイ	りんご・たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	カレールー・だし こいくちしょうゆ ごまドレッシング・水・本みりん ほんだし	423 kcal 16.9 g
7	火	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(麩、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かたい切身・みそ 油揚げ・大豆	マンナビスケット・精白米 上白糖・なたね油・うずまき麩	ほしひじき・にんじん・カットわかめ りんご	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	386 kcal 20.5 g
8	水	米飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ みそ汁(キャベツ)	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ きなこ	米菓・精白米・いりごま マヨネーズ・マカロニ・上白糖	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ フレッシュ白・こんぶだし ほんだし	412 kcal 18.9 g
9	木	五目ラーメン ブロッコリーのおかか和え しゅうまい	りんご(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 花かつお・しゅうまい・ミロ 低脂肪乳	中華めん・ごま油・ウエハース	りんご・はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ブロッコリー	だし・食塩・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	478 kcal 21.9 g
10	金	米飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりわかめの酢の物 すまし汁(豆腐、ねぎ)	パン(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・カルピス	精白米・なたね油・上白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・きゅうり・キャベツ カットわかめ・青ねぎ・寒天	パンアップル缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし・麦茶	335 kcal 13.7 g
13	月	玄米ご飯 さばの蒲焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(たまねぎ、さつまいも)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・鶏卵	マンナウエハース・精白米 発芽玄米・上白糖・さつまいも ワトケキックス・なたね油	ほうれん草・にんじん・焼きのり たまねぎ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 こんぶだし・ほんだし	506 kcal 22.1 g
14	火	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ スープ(ほうれん草)	バナナ(朝) 牛乳(朝) きなこおにぎり 牛乳(3時)	普通牛乳・大豆 豚ももスライス・きなこ	ロールパン・じゃがいも ごまドレッシング・精白米 上白糖	バナナ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ ほうれん草・スイートコーン	ケチャップ・食塩 ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・水	458 kcal 18.8 g
15	水	米飯 鶏の照り焼き 切り干し大根サラダ みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ	米菓・精白米・上白糖 じゃがいも	しょうが・切干しだいこん・きゅうり にんじん・はくさい・バナナ	水・本みりん・こいくちしょうゆ ノンオイル青じそドレッシング こんぶだし・ほんだし	426 kcal 16.4 g
16	木	麻婆丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油・いりごま・ビスケット	りんご・しいたけ・たまねぎ にんじん・太もやし・きゅうり キャベツ・えのき	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・精製塩・だし	402 kcal 14.7 g
17	金	肉うどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク	うどん・上白糖 クリームツイスト	たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ はくさい・にんじん	みかん缶詰・水 うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	421 kcal 18.1 g
18	土	中華丼 わかめスープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・ごま油・米菓	バナナ・はくさい・しいたけ たまねぎ・太もやし・にんじん きぬさや・カットわかめ・青ねぎ	だし・精製塩・うすくちしょうゆ	354 kcal 11.9 g
20	月	米飯 魚のムニエル スパゲティサラダ スープ(キャベツ、にんじん)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 ローズハム	マンナビスケット・精白米 薄力粉・マヨネーズ スパゲティ・食パン 有塩バター・上白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・キャベツ	水・食塩・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	523 kcal 23.0 g
21	火	他人丼 金平ごぼう みそ汁(もやし、わかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚もも・鶏卵・みそ	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・米菓	バナナ・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・ごぼう・にんじん 青ピーマン・カットわかめ・太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	588 kcal 17.3 g
22	水	ミートソースパゲティ ブロッコリーサラダ スープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	米菓・スパゲティ 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ スイートコーン・はくさい・パセリ	ミートソース・ごまドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・ミルクココア	469 kcal 17.0 g
23	木	玄米ご飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ すまし汁(豆腐、わかめ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛バラ肉 絹ごし豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・いりごま・上白糖 サブレ	りんご・にんじん・たまねぎ しいたけ・ほうれん草・カットわかめ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	539 kcal 18.2 g
24	金	ロールパン マカロニグラタン 3色サラダ スープ(じゃがいも)	フルーツ(パン(朝)) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・有塩バター・薄力粉 マヨネーズ・じゃがいも・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・スイートコーン にんじん・はくさい	パンアップル缶詰・精製塩 kkコンソメ	512 kcal 20.4 g
27	月	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	ビスケット(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	マンナビスケット・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥・調合油 じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・もも缶詰	水・食塩・こしょう・ケチャップ 精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ・麦茶	577 kcal 21.0 g
28	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 みそ汁(麩とわかめ)	バナナ(朝) 牛乳(朝) さつまいも蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ	精白米・上白糖・うずまき麩 蒸しパンMIX粉・さつまいも	バナナ・たまねぎ・しょうが 切干しだいこん・にんじん カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・だし	538 kcal 23.8 g
29	水	カレーライス キャベツのサラダ バナナ	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス きなこ	米菓・精白米・じゃがいも なたね油・マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・バナナ	カレールー ノンオイル青じそドレッシング	492 kcal 18.4 g
30	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草のごまあえ	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・豆乳・しゅうまい ミロ・低脂肪乳	中華めん・なたね油・いりごま 上白糖・ポップコーン	りんご・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬさや・ほうれん草	精製塩・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	418 kcal 19.3 g
31	金	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	フルーツ(パン(朝)) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・花かつお・木綿豆腐	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ビスケット	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	パンアップル缶詰・水 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	445 kcal 19.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
456 kcal	18.4 g	15.2 g	66.4 g	334 mg	1.9 mg	176 μg	0.31 mg	0.44 mg	24 mg

5月 給食献立表

2024年

3歳以上児

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	水	ハヤシライス コールスローサラダ チキンナゲット	ヨーグルト(3時) 麦茶	牛モモスライス・ヨーグルト	精白米・なたね油・マヨネーズ 白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	ハヤシルー・チキンナゲット みかん缶詰・麦茶	457 kcal 16.3 g
2	木	カレーうどん ブロッコリーのサラダ 煮炊	パイ菓子 牛乳(3時)	豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 花かつお・普通牛乳	うどん・かたくり粉・パフパイ	たまねぎ・にんじん・白ねぎ ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰	カレールー・だし こいくちしょうゆ ごまドレッシング・水・本みりん ほんだし	486 kcal 20.9 g
7	火	米飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(麩、わかめ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・油揚げ 大豆・普通牛乳	精白米・白糖・なたね油 うずまき麩	ほしひじき・にんじん・カットわかめ りんご	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	413 kcal 24.2 g
8	水	米飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ みそ汁(キャベツ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・みそ・きなこ 普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ マカロニ・白糖	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・ケチャップ フレッシュ白・こんぶだし ほんだし	484 kcal 28.2 g
9	木	五目ラーメン ブロッコリーのおかか和え しょうまい	ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・花かつお しゅうまい・ミロ・低脂肪乳	中華めん・ごま油・ウエハース	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・ブロッコリー	だし・食塩・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし	546 kcal 26.8 g
10	金	米飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりわかめの酢の物 すまし汁(豆腐、ねぎ)	カルピスゼリー 麦茶	豚ももスライス・絹ごし豆腐 カルピス	精白米・なたね油・白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・きゅうり・キャベツ カットわかめ・青ねぎ・寒天	水・こいくちしょうゆ・本みりん 殺菌酢・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし・麦茶	353 kcal 14.5 g
13	月	玄米ご飯 さばの蒲焼き ほうれん草の磯和え みそ汁(たまねぎ、さつまいも)	ホットケーキ 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ・鶏卵 普通牛乳	精白米・発芽玄米・白糖 さつまいも・ホットケーキミックス なたね油	ほうれん草・にんじん・焼きのり たまねぎ	水・こいくちしょうゆ みりん・鰹節・料理酒 こんぶだし・ほんだし	557 kcal 26.4 g
14	火	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ スープ(ほうれん草)	きなこおにぎり 牛乳(3時)	大豆・豚ももスライス・きなこ 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ごまドレッシング・精白米 白糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ウスターソース・キャベツ・ほうれん草 スイートコーン	ケチャップ・食塩 ウスターソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩・水	500 kcal 22.3 g
15	水	米飯 鶏の照り焼き 切り干し大根サラダ みそ汁(じゃがいも)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・みそ・普通牛乳	精白米・白糖・じゃがいも	しょうが・切干しいたけ・こん・きゅうり にんじん・はくさい・バナナ	水・本みりん・こいくちしょうゆ ノンオイル青じそドレッシング こんぶだし・ほんだし	526 kcal 24.2 g
16	木	麻婆丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(キャベツ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・白糖 ごま油・いりごま・ビスケット	しいたけ・たまねぎ・にんじん 太もやし・きゅうり・キャベツ・えのき	こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・精製塩・だし	448 kcal 17.6 g
17	金	肉うどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	うどん・白糖 クリームツイスト	たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ はくさい・にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし	459 kcal 19.6 g
18	土	中華丼 わかめスープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・ごま油・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ・青ねぎ	だし・精製塩・うすくちしょうゆ	367 kcal 13.6 g
20	月	米飯 魚のムニエル スパゲティサラダ スープ(キャベツ、にんじん)	シュガートースト(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・ロースハム 普通牛乳	精白米・薄力粉・マヨネーズ スパゲティ・食パン 有塩バター・白糖	にんじん・グリーンピース スイートコーン・キャベツ	水・食塩・ケチャップ kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	586 kcal 27.3 g
21	火	他人丼 金平ごぼう みそ汁(もやし、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚もも・鶏卵・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・白糖 ごま油・いりごま・米菓	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ごぼう・にんじん 青ピーマン・カットわかめ・太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	624 kcal 18.2 g
22	水	ミートソースパグティ ブロッコリーサラダ スープ	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・蒸しパン・MIX粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ スイートコーン・はくさい・パセリ	ミートソース・ごまドレッシング kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・ミルクココア	523 kcal 20.0 g
23	木	玄米ご飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ すまし汁(豆腐、わかめ)	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	牛バラ肉・絹ごし豆腐・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・いりごま・白糖 サブレ	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれん草・カットわかめ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	593 kcal 20.0 g
24	金	ロールパン マカロニグラタン 3色サラダ スープ(じゃがいも)	お麩ラスク 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ	ロールパン・マカロニ なたね油・有塩バター・薄力粉 マヨネーズ・じゃがいも・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・スイートコーン にんじん・はくさい	精製塩・kkコンソメ	576 kcal 22.7 g
27	月	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ ポテトサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵・ヤクルト プリンミックス・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・きゅうり・スイートコーン たまねぎ・パセリ・もも缶詰	水・食塩・こしょう・ケチャップ 精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ・麦茶	615 kcal 22.8 g
28	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 みそ汁(麩とわかめ)	さつまいも蒸しパン 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ・油揚げ 普通牛乳	精白米・白糖・うずまき麩 蒸しパン・MIX粉・さつまいも	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・だし	584 kcal 26.1 g
29	水	カレーライス キャベツのサラダ バナナ	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・きなこ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マカロニ・白糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・バナナ	カレールー ノンオイル青じそドレッシング	515 kcal 19.9 g
30	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草のごまあえ	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 豆乳・しゅうまい・ミロ 低脂肪乳	中華めん・なたね油・いりごま 白糖・ポップコーン	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	精製塩・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	469 kcal 24.0 g
31	金	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐、ねぎ)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 花かつお・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 白糖・ビスケット	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	527 kcal 24.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
503 kcal	21.8 g	16.8 g	71.6 g	295 mg	2.2 mg	198 μg	0.33 mg	0.45 mg	27 mg