

# 5月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)		
昼食	そばろ井 ■米 ●豚ミンチ ▲いんげん ▲人参 タケヤ味噌 砂糖 鶏がらスープ 酒 生姜 にんにく 油	わかめうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 昆布 塩 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	ご飯 ■米 鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲ねぎ ■麩 ●わかめ ●味噌 さば節	ポークカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ジャーマンポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (青じそ) スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲しめじ ●味噌 さば節	牛丼 ■米 ●牛肉 ▲玉葱 ▲人参 ■糸こんにやく ▲ねぎ こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん さば節 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	ご飯 ■米 マーボー豆腐 ●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ こい口しょうゆ タケヤ味噌 片栗粉 生姜 にんにく ケチャップ 酒 油 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油 春雨スープ ●豚肉 ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	ご飯 ■米 焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油 塩こしょう うす口しょうゆ 油 春雨スープ ●豚肉 ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	ミートスパゲティ ■スパゲティ ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ▲ピーマン トマトピューレ ケチャップ とんかつソース チキンコンソメ 塩こしょう 油 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	
	おやつ	0歳	オレンジ ハイハイ	スイートポテト (さつま芋 牛乳 無塩バター 砂糖)	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	オレンジゼリー (オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶 さかなっこ (0・1歳はなし)	なめしおにぎり 昆布	黒糖ドーナツ (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	チーズ あられ	ヨーグルト ぼむぼむ (小麦粉 砂糖 ヨーグルト 卵 りんご)	空豆 ベビーせんべい 空豆 豆乳ラスク	バナナ マフィン (小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	オレンジ かぼちゃポーロ	ももゼリー ハイハイ	
		1歳	オレンジ あられ						チーズ カリポテ				空豆 豆乳ラスク	オレンジ ベジタブルせんべい	ももゼリー おせんべいサラダ味
		2歳	オレンジ あられ						チーズ カリポテ				空豆 豆乳ラスク	オレンジ ベジタブルせんべい	ももゼリー おせんべいサラダ味
		3-5歳	オレンジ 源氏パイ						チーズ カリポテ				空豆 豆乳ラスク	オレンジ きかん棒	ももゼリー 源氏パイ
		0-5歳	牛乳						牛乳				お茶	お茶	牛乳
	栄養素	エネルギー	557Kcal	514Kcal	522Kcal	575Kcal	513Kcal	635Kcal	532Kcal	599Kcal	585Kcal	529Kcal	538Kcal	517Kcal	522Kcal
		たんぱく質	22.0g	23.9g	25.0g	11.8g	20.8g	30.6g	20.3g	34.3g	21.5g	25.3g	17.1g	21.6g	16.2g
		脂質	12.9g	14.6g	17.3g	19.7g	10.6g	13.1g	17.4g	23.7g	18.2g	14.7g	22.0g	13.5g	14.5g
		炭水化物	64.9g	78.5g	76.1g	94.9g	88.6g	103.3g	68.3g	59.5g	89.0g	70.6g	74.8g	57.7g	61.1g
食塩相当量		1.7g	2.9g	2.5g	2.4g	2.8g	1.9g	2.1g	2.6g	2.7g	0.9g	1.1g	1.1g	1.0g	

《今月の旬の食材》空豆 じゃが芋 玉葱 チンゲン菜