

令和2年5月 献 立 表

				アレルギー対応献立			3歳以上		
日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	14 28	金・木 中華丼 きゅうりと竹輪のナムル みそ汁(もやし・にんじん) バナナ	豆乳 豆乳ヨーグルケーキ	鶏もも肉 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 豆乳ヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 米粉	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ きゅうり もやし バナナ	中華だしの素 砂糖 食塩 醤油 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 524kcal P : 19.4g F : 15g C : 76.3g Ca : 81mg 食塩相当量 : 1.6g	
2	16 30	土 ごはん 豚しゃぶ風 ブロックリーのひじき炒め みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	豆乳 豆乳くずもち風 コーンのおほしさま	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 砂糖 油 片栗粉	しょうが 葉ねぎ ブ ロックリー ひじき か ぼちゃ たまねぎ	砂糖 酢 醤油 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene. : 475kcal P : 21.7g F : 10.9g C : 70.5g Ca : 80mg 食塩相当量 : 1.6g	
	7	木 3色焼きうどん(米粉) ひじきと高野豆腐の煮物 ビーンズスープ	豆乳 鮭チャーハン	豚肉(もも) かつお節 高野豆腐 ゆで大豆 豆乳 鮭ほぐし身	うどん(グルテンフリー) 油 砂糖 米	グリーンピース コーン にんじん(冷凍) ひじき にんじん たまねぎ ト マト缶	ウスターソース かつ おだし汁 砂糖 醤油 コンソメ	Ene. : 531kcal P : 23.7g F : 14.3g C : 74.9g Ca : 81mg 食塩相当量 : 1.0g	
8	22	金 ドライカレー キャベツとだいこんの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・なめこ) バナナ	豆乳 汁ビーフン	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ツナ 水煮缶	米 油 砂糖 ビーフン ごま油	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ピーマン トマトビュ レー キャベツ だいこ ん かぼちゃ なめこ バナナ コーン	カレー粉 コンソメ 中 濃ソース 砂糖 酢 醤油 かつお・昆布だ し汁 食塩 中華だ しの素	Ene. : 536kcal P : 19.6g F : 11.8g C : 87g Ca : 81mg 食塩相当量 : 1.4g	
9	23	土 ごはん 鶏肉じゃが たけのこのにんじんの炒め物 みそ汁(玉ねぎ・にら)	豆乳 ジャムパン(いちご)	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 米粉パン いちごジャ ム	たまねぎ にんじん たけのこ(水煮) にら	砂糖 醤油 みりん 醤油 かつお・昆布だ し汁	Ene. : 511kcal P : 16.8g F : 12g C : 81.5g Ca : 54mg 食塩相当量 : 1.3g	
11	25	月 ごはん かじきのごまみそ焼き キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(えのき・玉ねぎ・葉ねぎ)	豆乳 じゃがいももち(みたらしあん)(米粉)	かじき 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆 豆乳	米 白すりごま 砂糖 じゃがいも 米粉 油 片栗粉	しょうが キャベツ に んじん えのきたけ た まねぎ 葉ねぎ	砂糖 醤油 かつおだ し汁 バセリ粉	Ene. : 462kcal P : 20.9g F : 9.9g C : 70.5g Ca : 79mg 食塩相当量 : 2.1g	
12	26	火 ごはん 野菜と生揚げの煮物 こまつなとコーンの炒め物 みそ汁(かぼちゃ・もやし) マスカットゼリー(鉄強化)	麦茶 じゃこにぎり そらめめ	生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) しらす干し	米 じゃがいも 砂糖 油 マスカットゼリー 白いりごま	だいこん こまつな コーン かぼちゃ もや し そらめめ	かつおだし汁 砂糖 醤油 酒 みりん か つお・昆布だし汁	Ene. : 484kcal P : 15.4g F : 8.4g C : 85.5g Ca : 232mg 食塩相当量 : 1.8g	
13	27	水 ひじきごはん かれいの煮つけ もやしとパプリカの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	豆乳 さつまスティック	かれい 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 さつまい も	ひじき にんじん しょ うが もやし パプリカ (黄) たまねぎ	砂糖 醤油 かつおだ し汁 酒 酢 かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 493kcal P : 21.3g F : 12g C : 72.5g Ca : 111mg 食塩相当量 : 1.6g	
	15	金 ゆかりごはん こいのぼりハンバーグ(豆乳) ほうれん草とえのきのごま和え みそ汁(玉ねぎ・葉つきにんじん) りんご	豆乳 ちまき風おこわ	豚ひき肉 豆乳 ウイ ンナー 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 米パン粉 砂糖 油 白すりごま もち米 ごま油	たまねぎ にんじん 干しぶどう ほうれん そう えのきたけ にん じん葉 りんご たけの こ(水煮)	しそふりかけ 食塩 ケチャップ 中濃ソー ス 砂糖 醤油 かつ お・昆布だし汁 中華 だしの素 みりん	Ene. : 567kcal P : 21.5g F : 16g C : 82.2g Ca : 93mg 食塩相当量 : 1.8g	
18		月 ごはん 鮭のレモン蒸し チンゲン菜の切干炒め みそ汁(ねぎ・なす)	豆乳 豆腐ドーナツ(米粉)(ココア)	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 米粉 片栗粉	たまねぎ にんじん えのきたけ レモン チ ンゲンサイ 切干大根 ねぎ なす	砂糖 醤油 かつお・ 昆布だし汁 ペーキン グパウダー ビュアコ コア	Ene. : 504kcal P : 20.9g F : 11.5g C : 76.1g Ca : 116mg 食塩相当量 : 1.4g	
19		火 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(いんげん・コーン)	麦茶 コーンおにぎり	鶏もも肉	米 マーマレードジャ ム マカロニ(グルテン フリー) マヨドレ	きゅうり にんじん た まねぎ いんげん コーン	醤油 酒 食塩 コン ソメ バセリ粉	Ene. : 510kcal P : 13.1g F : 15.8g C : 75.1g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1.0g	
20		水 ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・こぼろ)	豆乳 オレンジゼリー コーンのおほしさま	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃがい も	しょうが たまねぎ こ まつな にんじん カッ トわかめ こぼろ オレ ンジジュース 粉かん てん	醤油 酒 かつお・昆 布だし汁	Ene. : 438kcal P : 19.1g F : 10.1g C : 67.4g Ca : 129mg 食塩相当量 : 1.3g	
21		木 焼きうどん(米粉) かぼちゃとにんじんの甘煮 ビーンズスープ	豆乳 鮭チャーハン	豚肉(もも) かつお節 ゆで大豆 豆乳 鮭ほ ぐし身	うどん(グルテンフリー) 油 砂糖 米	キャベツ たまねぎ に んじん かぼちゃ トマ ト缶	ウスターソース かつ おだし汁 砂糖 醤油 コンドメ 食塩	Ene. : 548kcal P : 24.2g F : 12.8g C : 81g Ca : 58mg 食塩相当量 : 1.0g	
	29	金 ゆかりごはん タンドリーチキン(豆乳) ほうれん草と葉付きにんじんのごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) りんご	豆乳 きな粉カップケーキ(米粉)	鶏もも肉 豆乳ヨーグル ト 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳 きな粉	米 砂糖 白いりごま じゃがいも 米粉 油	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん にんじん葉 カットわかめ りんご	しそふりかけ カレー 粉 食塩 ケチャップ 砂糖 醤油 かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 481kcal P : 20.2g F : 10g C : 76.1g Ca : 98mg 食塩相当量 : 1.6g	
給食MEMO 新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。 「手洗い・うがい」「くしゃみや咳をする時の肘ブロック」しっかりできていますか？ゆっくり寝て十分な睡眠をとることも大切です。 < 今月の行事食：15日(金) > 10日遅れのこどもの日メニュー。たくさんのお友だちと美味しく食べることができそうですように。 そして、み～んな、健やかに成長できますように。 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆						目標値		月平均値	
						Ene.(エネルギー)		520kcal	502kcal
						P(タンパク質)		20.8g	19.7g
						F(脂質)		14.4g	12.0g
						C(炭水化物)		76.8g	76.8g
						Ca(カルシウム)		230mg	95mg
						食塩相当量		1.6g	1.5g