



# 献立表

	月	火	水	木	金	土			
					1 こどもの日会	2			
午前	<p style="text-align: center;"><b>旬の食材</b> じゃが芋 玉葱 キャベツ アスパラガス ニラ わかめ</p> <p style="text-align: center;"><b>おいしい「アスパラ」の選び方</b> 購入する際、ご参考になさってください。 ・緑色が濃く、茎の太さが一定でまっすぐなもの ・穂先が締まっているもの ・切り口がみずみずしいもの</p> 				お菓子・麦茶 こいのぼりカレー 豆腐スープ コールスローサラダ オレンジ	野菜ジュース 焼きうどん ワカメスープ ブロッコリーの和え物 バナナ			
昼食								こいのぼりケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
午後									
	4	5	6	7	8	9			
午前				お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース			
昼食	みどりの日	こどもの日	振替休日	ごはん 大根のみそ汁 油淋鶏 レタスのしらす和え バナナ	納豆ごはん チンゲン菜のみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 キウイフルーツ	豚の生姜焼き丼 じゃが芋のみそ汁 三色和え オレンジ			
午後				フルーツヨーグルト カルシウムせんべい・麦茶	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳			
	11	12	13	14	15	16			
午前	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース			
昼食	たぬき温麺 鶏肉と根菜の煮物 バナナ	野菜そぼろ丼 キャベツのみそ汁 ブロッコリーの おかか和え もも	ごはん 卵スープ チンジャオロース 小松菜ともやし和え オレンジ	ごはん ほうれん草のみそ汁 タラのカレー風味焼き 春野菜のバター醤油炒め バナナ	食パン コーンスープ チキンリル ポテトサラダ パイナップル	五目野菜ラーメン 豚肉の漬け焼き バナナ			
午後	ひじきおにぎり 麦茶	フルーチェ クッキー・麦茶	蒸しチーズケーキ 牛乳	麩ラスク 牛乳	ゼリー ビスケット・麦茶	お菓子 牛乳			
	18	19 食育の日	20	21	22	23			
午前	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース			
昼食	ごはん なめこのみそ汁 つくね焼き キャベツの磯和え オレンジ	ごはん さつき汁 豚肉のごま焼き ほうれん草の山吹和え バナナ	ツナと野菜の 和風スパゲティ 小松菜スープ シーザーサラダ キウイフルーツ	ごはん 大根のみそ汁 油淋鶏 レタスのしらす和え バナナ	納豆ごはん チンゲン菜のみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物 キウイフルーツ	中華丼 じゃが芋のみそ汁 三色和え オレンジ			
午後	ココアホットケーキ 牛乳	芋もち※ 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい・麦茶	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳			
	25	26	27	28	29	30			
午前	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース			
昼食	たぬき温麺 鶏肉と根菜の煮物 バナナ	野菜そぼろ丼 キャベツのみそ汁 ブロッコリーの おかか和え もも	ごはん 卵スープ チンジャオロース 小松菜ともやし和え オレンジ	ごはん ほうれん草のみそ汁 タラのカレー風味焼き 春野菜のバター醤油炒め バナナ	食パン コーンスープ チキンリル ポテトサラダ パイナップル	うどん 豚肉の漬け焼き チンゲン菜のごま和え バナナ			
午後	ひじきおにぎり 麦茶	フルーチェ クッキー・麦茶	蒸しチーズケーキ 牛乳	麩ラスク 牛乳	ゼリー ビスケット・麦茶	お菓子 牛乳			

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日 食育の日のメニューは、旬のじゃが芋を使用した「芋もち」です。

今月の平均栄養価					
エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
457	16.0	10.8	67.0	210	1.4