



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
1	水	いなり寿司 味噌汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	ロールケーキ	418 14.3	19.7 2.0	
2	木	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん 白菜の煮びたし 春雨サラダ	ピーチゼリー	417 13.0	10.7 1.9	
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	スパゲティナポリタン 野菜スープ ブロッコリーサラダ	フルーチェ	415 14.7	10.1 1.9	
8	水	たけのご飯 味噌汁 さばの塩焼き 大根と豚ばらの煮物 もやしとハムのサラダ	豆乳プリン	416 17.2	19.1 2.3	
9	木	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ ~オニオンソース~ 里芋のそぼろ煮 三色土佐酢和え	乳酸菌飲料	418 14.1	11.9 1.7	
10	金	ご飯 コンソメスープ 鶏のバターしょうゆ焼き 豆苗ソテー トマトサラダ	プリン	420 15.9	16.8 1.8	
13	月	ご飯 そうめんスープ さわらの味噌マヨ焼き 肉じゃが キャベツサラダ	白桃缶	417 14.8	14.9 1.2	
14	火	ご飯 中華スープ ニラ玉 しゅうまい 大根の甘酢和え	みかん缶	415 11.8	9.1 1.8	
15	水	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ チンゲン菜のナムル	乳酸菌飲料	415 14.8	13.6 1.6	
16	木	チキンカレー 卵スープ ハワイアンサラダ	ミルクゼリー	419 12.3	15.1 2.3	
17	金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 フライドポテト 温野菜	ヨーグルト	418 12.5	13.1 1.5	
20	月	わかめご飯 味噌汁 ほっけのにんにく醤油焼き こんにゃくと厚揚げ煮 キャベツのお浸し	オレンジゼリー	417 16.9	7.0 1.9	
21	火	けんちんうどん 酢の物 じゃがいもとツナの煮物	フルーチェ	416 13.4	10.2 2.1	
22	水	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ひじき煮 コロコロサラダ	ジュース	419 17.3	17.3 1.8	
23	木	ご飯 ワンタンスープ さわらのごま味噌焼き さつま芋の甘煮 小松菜のなめ草和え	ぶどうゼリー	417 15.5	9.0 2.2	
24	金	親子丼 具だくさん味噌汁 ハムサラダ	バナナ	415 16.6	14.3 2.2	
27	月	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 筑前煮 ひじきサラダ	黄桃缶	415 16.0	18.2 1.5	
28	火	二色丼 具だくさん味噌汁 かぼちゃ煮	オレンジ	416 14.2	11.6 1.7	
29	水	ご飯 コンソメスープ バーベキューチキン ブロッコリーソテー チーズ	パイン缶	419 15.7	11.2 1.3	
30	木	ご飯 豚汁 コーンクリームコロッケ マカロニサラダ 納豆	ヤクルト	422 15.9	16.8 1.3	
31	金	ハヤシライス 豆腐とレタスのスープ カリフラワーサラダ	ババロア	415 12.5	19.9 2.3	
				5月平均	417 15.0	13.3 1.8

*献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
*毎日麦茶がつきます。

朝ご飯を食べよう！！



朝食は一日のスタート。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、元気に遊ぶことができません。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。たくさん活動できるように朝ごはんをしっかりとりましょう！

★旬の野菜を食べ合わせよう★

今月の野菜 = 「じゃがいも」

じゃがいもはツナ缶や植物油などビタミンEが豊富な食品と組み合わせるとがんや老化の予防効果がアップ。鉄の豊富な食品、ひじきやがんもなどと組み合わせると貧血の予防。ストレスに強くなりたい人、美しい肌を保ちたい人は、たんぱく質食品の肉や魚・鶏卵と組み合わせるとるのがポイントです。このようなことから油で炒める「肉じゃが」は理想的な料理といえます。