



こんだてひょう



保育所用

予定献立表 (材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。)

月	火	水	木	金								
<p>☆☆5月5日はこどもの日です☆☆</p> <p>こどもの日は「端午の節句」とも言われ、こどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともとは男の子のお祝いをする日でしたが、今ではこどもたちみんなのお祝いの日になっています。こどもの日に食べるものといえば「かしわもち」があります。柏の葉は冬になっても枯れないことから、子孫繁栄の縁起物とされているのです。</p> <table border="1"> <tr> <td>5月の 平均値 (小学校)</td> <td>エネルギー 641kcal</td> <td>たんぱく質 26.9g</td> <td>脂質 20.7g</td> </tr> <tr> <td>5月の 平均値 (中学校)</td> <td>エネルギー 745kcal</td> <td>たんぱく質 30.7g</td> <td>脂質 22.6g</td> </tr> </table>					5月の 平均値 (小学校)	エネルギー 641kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 20.7g	5月の 平均値 (中学校)	エネルギー 745kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 22.6g
5月の 平均値 (小学校)	エネルギー 641kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 20.7g									
5月の 平均値 (中学校)	エネルギー 745kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 22.6g									
1	2	3	4	5								
ごはん わふうにくだんこ (ひとり2こ) とうふちゃんぶるう みそしる (たまねぎ)	ごもくうどん やさいかきあげ											
ご飯	うどん											
鶏肉、豆腐、鶏卵	鶏肉											
玉ねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、長ねぎ	小松菜、にんじん、玉ねぎ、 長ねぎ、ごぼう、春菊											
6	7	8	9	10								
こどもの日	振替休日	ごはん ほっけのてりやき だいこんさらだ みそしる (ごまつな)	さんしょくそぼろどん きゅうりとわかめのすのもの みそしる (えのきたけ)	みそらめん やきぎょうざ (ひとり2こ)								
		ご飯	ご飯	ラーメン								
		ほっけ、高野豆腐	鶏肉、大豆ミート、鶏卵、 大豆、わかめ、ちくわ	豚肉、鶏肉、大豆ミート								
		大根、きゅうり、にんじん、 小松菜	ほうれん草、きゅうり、 えのきたけ、大根、にんじん	もやし、チンゲン菜、玉ねぎ、 にんじん、長ねぎ、にら、 キャベツ								
12	13	14	15	16								
ごはん やきつくね ごもくきんぴら みそしる (じゃがいも)	くろわっさん ほうれんそうおむれつ こおるすろおさらだ こんそめすうぶ (たまねぎ)	ごはん さばのみそに ゆかりあえ すましじる (ぶなしめじ、とうふ)	ちきんかれえ まんごおみるくでざあと	おやこうどん ごまだんご								
ご飯、じゃがいも	クロワッサン	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	うどん、白玉もち								
鶏肉、豚肉、大豆	鶏卵、ハム、ベーコン	さば、かつお節、豆腐	鶏肉、牛乳	鶏卵、鶏肉、つと巻き								
ごぼう、さやいんげん、 にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、 れんこん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 にんじん、とうもろこし、 エリンギ、ほうれん草	白菜、ほうれん草、 ぶなしめじ、みつ葉	玉ねぎ、にんじん、みかん、 パイナップル、ナタデココ、 マンゴー	にんじん、しいたけ、長ねぎ								
19	20	21	22	23								
あおなごはん あつやきたまご ゆでふたのわふうさらだ さわにわん	ごはん ほおくちゃっぶ ぶろっこりいさらだ こんそめすうぶ (れたす)	ごはん あじのこうそうふらい なっとう すましじる (まめふ、つと)	ごはん からあげ きりほしだいこんのいために みそしる (とうふ)	やきそば やさしいりにくしゅうまい (ひとり2こ) ちゅうかさうぶ								
ご飯	ご飯	ご飯、まめふ	ご飯	焼きそばめん								
鶏卵、豚肉	豚肉、ハム、チーズ、 ベーコン	アジ、納豆、つと巻き	鶏肉、さつま揚げ、豚肉、 豆腐	豚肉、いか、えび、鶏肉、 鶏卵、ベーコン								
大根葉、キャベツ、玉ねぎ、 ピーマン、にんじん、大根、 ごぼう、しいたけ、みつ葉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 ブロッコリー、レタス	にんじん、長ねぎ	切り干し大根、にんじん、 長ねぎ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、玉ねぎ、 とうもろこし、ほうれん草								
26	27	28	29	30								
ごはん やさいととうふのふわっとあげ いんげんのごまあえ みそしる (なめこ)	しょくばん ちいずはんばあぐ おおろさらだ こんそめすうぶ (ぶなしめじ)	ごはん ほきのゆずみそやき はくさいのおかかあえ かきたまじる	かわりびびんばどん ちよれぎさらだ わかめすうぶ	げんきくんのひ げんきくんすばけってい みかんぜりい								
ご飯	食パン	ご飯	ご飯	スパゲッティ								
豆腐、たら	鶏肉、大豆ミート、ハム	ホキ、かつお節、鶏卵、 豆腐	豚肉、牛肉、わかめ	豚肉、大豆、金時豆、牛肉、 大豆ミート								
大根、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、 とうもろこし、なめこ、キャベツ、枝豆、 かぼちゃ、竹の子、ほうれん草、きくらげ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、ぶなしめじ、 玉ねぎ	白菜、小松菜、にんじん、 しいたけ、みつ葉	ほうれん草、もやし、 にんじん、切り干し大根、 キャベツ、長ねぎ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、 トマト、みかん								

体温や
働く力

からだ
を作る

調子を
整える

