



5月献立



下は3時のおやつです。 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月		火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			焼きそば 大根サラダ ワカメスープ オレンジ寒天	こどもの日 メニュー ジャムサンド	憲法記念日	みどりの日	
		7	8	9	10	11	12
		ご飯 みそ汁 シュウマイ 胡麻酢和え ポップコーン	きつねうどん 卵入りサラダ ぶどうゼリー	カレーライス コールスロー スープ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 シフォンケーキ	二色サンド ミートボールシチュー りんごサラダ おにぎり	
14	15	16	17	18	19		
ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ煮 アスパラの白和え 粉ふきいも	ミートスパゲティ しょうゆフレンチ コーンスープ アップルゼリー	ミックスピラフ 酢の物 肉団子スープ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 ごまサラダ パウンドケーキ	ホットドック 野菜スープ おにぎり			
21	22	23	24	25	26		
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 小魚和え ドーナツ	サンマー麺 ポテトサラダ グレープフルーツゼリー	中華丼 春雨サラダ はんぺんスープ わらびもち	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 千草和え ココアのケーキ	黒糖パン ミネストローネ パインサラダ おにぎり			
28	29	30	31				
ご飯 みそ汁 揚げじゃがそば 三色漬け アセロラゼリー	にゅうめん ツナサラダ お誕生日ケーキ	肉豆腐丼 甘酢和え かき卵汁 お好み焼き	ご飯 みそ汁 魚のピカタ マカロニサラダ バナナケーキ				

栄養素 \ 日	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
エネルギー (kcal)	288	279	298	303	309	304	296	309	311	282
たんぱく質 (g)	8.9	13.1	12.1	17.5	9.7	16.7	15.8	11.5	13.1	7.8
カルシウム (mg)	82	58	112	98	103	165	54	64	76	41
鉄 (mg)	1.9	2.1	1.2	1.8	1.2	2.6	1.9	1.4	2.4	10.5
ビタミンC (mg)	20	17	12	1.2	25	28	21	23	9	27

