



# 5月献立



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	
焼きそば 大根サラダ スープ じゃがもち	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ロールパン コーナードック マカロニサラダ おにぎり	
9	10	11	12	13	
ご飯 みそ汁 鶏つくね 春雨酢の物 ご飯せんべい	五目ラーメン 南瓜サラダ ぶどうゼリー	カレーライス コールスロー スープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢和え パウンドケーキ	食パン 肉団子スープ みかんサラダ おにぎり・煮干し	
16	17	18	19	20	
ご飯 みそ汁 豆腐野菜餡かけ 南瓜ソテー ホットドック	煮込みうどん 卵入りサラダ みかん寒天	三色丼 ごまサラダ わかめスープ フライドポテト	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 酢の物 お楽しみおやつ	黒糖パン パノパキッシュ りんごサラダ おにぎり	
23	24	25	26	27	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 醤油フレンチ ワッフル	味噌ラーメン ツナサラダ パイゼリー	麻婆豆腐丼 コーンサラダ 野菜スープ マカロニ黄粉	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢漬け バナナケーキ	ウインナードック 具沢山スープ おにぎり・煮干し	
30	31				
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 胡麻酢和え チーズトースト	にゅうめん ポテトサラダ りんご寒天				

<お昼の栄養計算です>

栄養素 / 日付	9	10	11	12	13	23	24	25	26	27
エネルギー (kcal)	278	243	293	276	288	320	282	292	264	295
タンパク質 (g)	13.4	11.8	11.8	15	27	15.1	11.2	13.2	13.3	11
カルシウム (mg)	72	52	104	71	83	69	40	67	59	52
鉄 (mg)	1.7	1.4	1.2	1.9	1.3	2	1.2	1.2	1.7	1.1
ビタミンC (mg)	9	18	25	13	41	14	12	16	12	27

