

日 曜日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
19 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		784 kcal
		肉団子スープ	ぶたにく、とりにく えんどうまめ		にんじん	たまねぎ、レタス、しめじ	でんぶん さとう でんぶん		28.8 g
		こおり豆腐のカップ焼き	こおり豆腐 まぐろみず	ぎゅうにゅう、 チーズ		どうもろこし		マヨネーズ	24.0 g
		大根サラダ			にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら	113.4 g
								3.0 g	
20 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		786 kcal
		そうめん汁			にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ	そうめん		29.2 g
		若鶏のケチャップみそあえ	とりにく、みそ				でんぶん じゃがいも、さとう	なたねあぶら	18.7 g
		いその香あえ		のり	ごまつな、にんじん	もやし			126.6 g
								2.7 g	
21 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795 kcal
		豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		31.3 g
		鯖の照り焼き	さば				さとう、でんぶん		21.6 g
		春雨の酢の物			にんじん	キャベツ、きゅうり	はるさめ、さとう		118.7 g
								2.6 g	
22 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		769 kcal
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく ぶたにく		にんじん まやいんげん にんじん、しそ	たまねぎ きゅうり、もやし	じゃがいも、さとう でんぶん さとう	なたねあぶら	30.9 g
		しそあえ							17.3 g
		カレー煮干し		にぼし			さとう	オリーブあぶら	128.0 g
								2.3 g	
23 金	ふるさと 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		771 kcal
		小松菜のみそ汁	うずあげ、みそ		にんじん、ごまつな	たまねぎ	じゃがいも		26.4 g
		かれいのからあげ	かれい				でんぶん	なたねあぶら	19.0 g
		うの花	ちくわ、ぶたにく とうふ、おから	ひじき	にんじん、ねぎ	ごぼう、ほししいたけ	さとう	なたねあぶら	125.9 g
		いちごゼリー				いちご いちごかじゅう	さとう みずあめ		2.6 g
26 月		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		825 kcal
	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう、チーズ にゅうせいふん	にんじん、パセリ	たまねぎ、どうもろこし	こむぎこ、さとう	なたねあぶら	28.3 g	
	焼きハンバーグ玉ねぎソースがけ	ぶたにく、とりにく だいず			たまねぎ	さとう、でんぶん	ロード	26.0 g	
	ブロッコリーのサラダ			にんじん、ブロッコリー	キャベツ	さとう	オリーブあぶら	123.9 g	
								3.0 g	
27 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		818 kcal
	あおさのみそ汁	みそ	あおさ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		29.6 g	
	豚肉のかりんとあげ	ぶたにく				でんぶん くろぎとう、さとう	なたねあぶら	24.4 g	
	チンゲンツァイの香りあえ			チンゲンツァイ にんじん	もやし		ごまあぶら	121.7 g	
								2.7 g	
28 水	菌 ツ ピー 献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787 kcal
		こおり豆腐の卵とじ煮	ちくわ、とりにく こおり豆腐、たまご		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ	じゃがいも、さとう でんぶん		32.9 g
		切干大根の梅あえ			にんじん しそ	きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、うめ	さとう	ごまあぶら	19.3 g
		いそべ煮干し		にぼし、あおのり			さとう		123.0 g
								3.2 g	
29 木		山菜おこわ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ、みずぶき ほししいたけ	こめ、もちごめ さとう		739 kcal
	厚あげのみそ汁	あつあげ、みそ		ねぎ	たまねぎ、だいこん えのきたけ			25.7 g	
	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく			にんじん	きゅうり	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら ロード、だいずあぶら	23.2 g
	きゅうりの香り漬け						さとう	ごまあぶら	108.5 g
								3.8 g	
30 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		865 kcal
	ハヤシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こむぎこ さとう	パーム油	32.5 g	
	大豆のコロコロサラダ	だいず		にんじん	きゅうり、どうもろこし		オリーブあぶら	23.7 g	
	だしじゃこ		にぼし						135.7 g
								3.3 g	

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

こんげつ、みやぎちく
今日は、宮崎地区の
「たけのこ」を
紹介しまーす!



海士里ちゃん献立
5月1日(木)

さわらかく甘みがあって、アクが少ない「宮崎たけのこ」を楽しましにしてくださいね♪

ゆうめい、けんい
有機玄米ごはん
ぎゅうにゅう
牛乳
きんたけ
若竹汁
ちくわのお茶あげ
野菜炒め

こんだて
ジュナナ献立




5月13日(火)

ししゃもの頭からしっぽまで骨もまるごと食べると、カルシウムもしっかりとれます。よくかむことで歯も丈夫になります。まるごと食べる食材を取り入れて健康で長生きしましょう。