

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 火	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		827 kcal
		厚あげのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		26.5 g
		大豆とごぼうのメンチカツ	とりにく、だいず ぶたにく			たまねぎ、ごぼう	パンこ、でんぶん、 さとう	なたねあぶら、 だいずあぶら	26.4 g
		小松菜の卵炒め	たまご		こまつな、にんじん	キャベツ	さとう、でんぶん	なたねあぶら、 だいずあぶら	122.5 g
20 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		768 kcal
		ワンタンスープ			にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし	ワンタダン		29.0 g
		酢鶏	とりにく		にんじん	しょうが、たまねぎ、 えだまめ、ほししいたけ	でんぶん、じゃがいも、 さとう	なたねあぶら、 ごまあぶら	18.6 g
		だしじゃこ		にぼし					123.0 g
		ミニトマト			ミニトマト				2.2 g
21 木	ジまることナ献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		748 kcal
		かぶのすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん、かぶのは	ほししいたけ、かぶ、たまねぎ			29.2 g
		鯖のみそ煮	さば、みそ				さとう、でんぶん		15.3 g
		大豆とひじきの煮物	だいず、 さつまあげ	ひじき	にんじん、さやいんげん	ごんにやく	さとう	なたねあぶら	124.9 g
		甘夏ゼリー				あまなつ	さとう		3.2 g
22 金		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		768 kcal
		越前レタスと豆腐のスープ	ベーコン、とうふ		にんじん	たまねぎ、しめじ、越前レタス			28.9 g
		肉団子 2個	とりにく、 だいず		にんじん、ねぎ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、 しょうが	でんぶん、さとう、 パンこ	なたねあぶら、 ごまあぶら	21.7 g
		切干とツナのサラダ	まぐろみずじ		にんじん、 チンゲンツァイ	きりほしだいこん		なたねあぶら、 ごまあぶら	113.7 g
		だしじゃこ		にぼし					2.5 g
25 月	歯ツピー献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		809 kcal
		なめこのみそ汁	とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	なめこ、たまねぎ			34.3 g
		豚肉のかりんとあげ	ぶたにく				でんぶん、 くるざとう、さとう	なたねあぶら	22.3 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー、 こまつな、にんじん	もやし	さとう		118.1 g
26 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		807 kcal
		凍り豆腐の卵とし煮	ちくわ、とりにく、 こおりとうふ、たまご		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 えだまめ	じゃがいも、さとう、 でんぶん		32.5 g
		春雨の梅あえ		わかめ	にんじん	キャベツ、うめ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	20.4 g
		煮干と大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		125.8 g
27 水		五目チャーハン 牛乳	たまご	やきぶた、 ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	たまねぎ	こめ、さとう、 でんぶん	なたねあぶら、 だいずあぶら	768 kcal
		わかめスープ		わかめ	にんじん	キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ	じゃがいも		32.8 g
		若鶏のからあげ	とりにく			しょうが、にんにく	でんぶん	なたねあぶら	26.7 g
		もやしのナムル				もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら	103.4 g
									3.4 g
28 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		745 kcal
		沢煮椀	ぶたにく、とうふ		にんじん、みつほ	だいこん、ごぼう			35.6 g
		あじの照り焼き	あじ				さとう		17.2 g
		しそあえ			こまつな、にんじん、 しそ	きゅうり、キャベツ	さとう		112.7 g
ぶどう豆	だいず				さとう		2.4 g		
29 金	ふるさと献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		839 kcal
		小松菜のみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、えのきだけ			31.5 g
		かつおフライ	かつお				でんぶん、パンこ、 こむぎこ	なたねあぶら	21.6 g
		うの花	ちくわ、 ぶたにく、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	131.4 g
		青梅ゼリー				うめがじゅう	さとう		2.4 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、みやぎちかく
今日は、宮崎地区の
「たけのこ」を
しょうかい
紹介しまーす！



海士里ちゃん献立
5月1日(金)

柔らかく甘みがあって、アクが少ない「宮崎たけのこ」を楽しみにしていただいね！

有機玄米ごはん
牛乳
若竹汁
ちくわのお茶あげ
野菜炒め
ミニトマト

まるごと献立・ジュッパ粒 5月21日(木)

食べ物を丸ごと食べることで、よくかんで歯も丈夫にします。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。