

月	火	水	木	金
えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	5 	6 ごはん・牛乳 赤だし ミンチカツ キャベツのソテー	7 ごはん・牛乳 若竹汁 さばのみそ煮
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		658 23.1 28	615 26.1 27
内容	<p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える食べ物</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>5月5日は端午の節句です。ちまきや柏餅を食べて、子どもの健やかな成長を願います。</p> <p>柏は、新しい葉が出ないと、前の葉が落ちないため、次々と命をつなげていくという意味から、柏の葉で包んだ柏餅は縁起が良い食べ物だとされています。</p>	<p>緑) 小松菜 5 赤) 冷豆腐 25 黄) ふ 1 赤) 赤みそ 6 赤) 煮干し 1</p> <p>緑) えのき茸 5 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 豆みそ 5 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷ミンチカツ 1個(50) 黄) 油 5 赤) 冷ベーコン 7 緑) にんじん 5 塩 0.05</p>	<p>緑) たけのこ水煮 20 緑) えのき茸 5 赤) 冷豆腐 20 淡口しょうゆ 4 削りぶし 1.5</p> <p>青ねぎ 1 焼かまぼこ 10 赤) 乾わかめ 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.3</p> <p>赤) 冷さば 1切(40) 赤) 赤みそ 4 黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>緑) 土しょうが 1 赤) 白みそ 4 みりん 1</p>

10	11	12	13	14
ごはん・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉団子の甘酢煮	ごはん・牛乳 呉汁 きんぴらピーマン ☆鮎の風味焼	コッペパン・牛乳 サンマーマン ☆焼ギョーザ ミックスジャム	ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ハムサラダ	ごはん・牛乳 関東煮 ☆おひたし
646 23.7 35	607 24.5 26	671 23.9 25	646 21.4 23	636 23.6 24
<p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.7 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷キンボール 40 緑) たまねぎ 20 黄) トマトケチャップ 1 しょうゆ 2.5 黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) 白ねぎ 2 黄) じゃがいも 20 赤) 豆乳 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷ベーコン 5 緑) ピーマン 15 黄) 砂糖 0.3 しょうゆ 1.5</p> <p>赤) 冷鮭 1切(30) 黄) 油 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.3 緑) 土しょうが 0.5 緑) 緑豆もやし 20 黄) 中華ピジョン 2 黄) 片栗粉 1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ギョーザ 2個(34) 黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 緑) フルビュール 7 トマトケチャップ 4 しょうゆ 1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) ごま油 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 焼かまぼこ 25 赤) 焼ちくわ 15 しょうゆ 3 削りぶし 5</p> <p>緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 0.7 削りぶし 1</p> <p>緑) 小松菜 5 黄) いりすり白ごま 0.1 しょうゆ 2</p>

17	18	19	20	21
ソフトパン・牛乳 オニオンスープ コーンソテー ☆チョコチップケーキ	ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	黒糖きなこパン・牛乳 クリームシチュー ☆ツナサラダ	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆焼さんま ふりかけ	ごはん・牛乳 かやくうどん そら豆のかき揚げ
663 21.7 29	634 25.5 24	654 24.4 31	643 23.4 24	680 21.3 24
<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.7 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>緑) ホールコーン缶 40 塩 0.1</p> <p>黄) 小麦粉 15 純ココア 0.4 黄) コハクドマーガリン 5 黄) チョコチップ 1.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 25 緑) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 30 みりん 1 淡口しょうゆ 3</p> <p>緑) 青ねぎ 5 黄) じゃがいも 30 赤) 冷豆腐 4 赤) 赤みそ 6.5 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 1 赤) 焼かまぼこ 7 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 50 ポーンストック 0.8 赤) 牛乳 20 塩 0.1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 土しょうが 2 赤) たまねぎ 40 赤) 一口魚菜天 20 黄) 砂糖 2 しょうゆ 5</p> <p>緑) 三度豆 2 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 70 油 2 みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷さんま 1切(20) 料理酒 0.5</p> <p>ふりかけ(のりこ) 1袋</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 1 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 10 淡口しょうゆ 5.5 みりん 1</p> <p>赤) 冷鶏肉 5 緑) たまねぎ 20 黄) さつまいも 2 黄) 小麦粉 11 塩 0.1</p>

24	25	26	27	28
ミニミルクパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ごぼうサラダ	ごはん・牛乳 卵スープ ☆ガイヤーン	コッペパン・牛乳 ポトフ ミートマカロニ ヨーグルト	ごはん・牛乳 小松菜のスープ 白身魚のピリッとジャン	ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼
638 23.6 30	637 26.0 33	715 26.0 27	652 21.4 30	615 25.0 25
<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ピーマン 3 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.7 トマトケチャップ 20 ガーリック 0.05</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 5 淡口しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 30 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 緑) にんにく 0.2 黄) 砂糖 0.8 コリアンダー 0.05</p>	<p>赤) 冷ベーコン 15 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 50 洋風ピジョン 1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 20 黄) 洋風ピジョン 0.3 トマトケチャップ 8 ウスターソース 1 こしょう 0.01</p> <p>赤) ヨーグルト(プレーン) 1個</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 15 緑) たまねぎ 20 赤) たまねぎ 20 淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>赤) 冷白身魚フリッター 45 黄) 油 2 緑) 白ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.5 緑) たまねぎ 10 黄) 砂糖 2.5 酢 2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 1 緑) たまねぎ 30 赤) 冷うすあげ 6.5 赤) 赤みそ 4 淡口しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷豚肉 50 塩 0.01 料理酒 2 緑) 土しょうが 1.5 赤) ピーマン 3 緑) にんじん 5 しょうゆ 3 みりん 1 黄) 砂糖 0.5 こしょう 0.1</p>

31	季節の野菜
コッペパン・牛乳 コーンスープ ウインナーのトマト煮	<p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介いたします。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。</p> <p>【たまねぎ】 onion</p> <p>根、茎、葉の部分を食べていますよ</p> <p>春が旬の『新たまねぎ』は、皮が薄くて色が白く、やわらかくて甘みがあります。また、水分を多く含んでいて、みずみずしいので、生で食べるのにも向いています。一方、スーパーなどで年中売られている皮が薄茶色の『たまねぎ』は、収穫後、乾燥させているので保存性が高いです。</p> <p>大阪南部の泉州地域で栽培されているたまねぎを、泉州たまねぎといいます。泉州地域は、日本のたまねぎ栽培発祥の地ともいわれています。</p>
638 26.5 36	<p>堺市農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。</p> <p>小松菜・6・14・18・27日 たまねぎ・21日・27日</p>
<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 30 中華ピジョン 1.5 塩 0.1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) 冷ウインナー 30 緑) にんじん 10 黄) 油 0.3 トマトケチャップ 2 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 30 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 50 緑) 青ねぎ 1 赤) 焼かまぼこ 7 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5</p>

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	647	24.0	28	312	75	2.2	2.6	201	0.35	0.48	20	2.23	3.2
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上