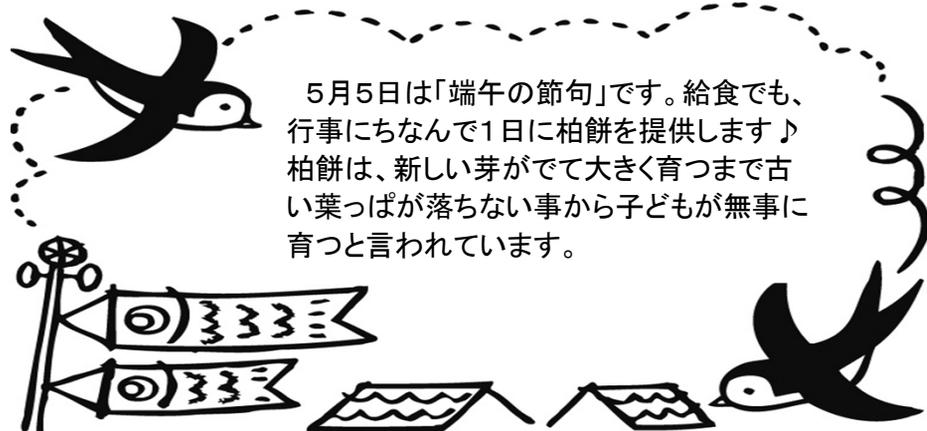


5がつ きゅうしよく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしよく	おやつ		しよくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
11.25	げつ	あつあげのすぶたふう だいずとジャコのあげに たまねぎとえのきのみそしる	あつあげ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、じゃがいも だいず、たづくり、ごま、えのき、ほうれんそう	わかめごはん ぎゅうにゅう	やさしいジュース	まっちゃんマーブルケーキ オレンジジュース	にくるい	445kcal 537kcal	19.3g 19.1g	12.4g 12.8g	2.1g 1.5g
12.26	か	とうふのまつかぜやき コーンサラダ こんさいとわかめのみそしる チーズ	とうふ、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、たまご コーン、キャベツ、レタス、きゅうり、さつまいも わかめ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	マカロニきなこ ミルクココア	きのこるい	446kcal 598kcal	23.5g 26.7g	12.6g 14.5g	2.1g 1.7g
13.27	すい	にくやさしいため あさりのつくだに ふのみそしる バナナ	ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ ピーマン、しいたけ、あさり、しょうが、ふ、わかめ ながねぎ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	13日 やきおにぎり りんごジュース 27日 ほしえびごはん りんごジュース	いもるい	13日 385kcal 511kcal 27日 394kcal 518kcal	14.7g 15.4g 15.4g 16.0g	7.1g 8.8g 7.9g 9.5g	2.5g 2.0g 2.9g 2.3g
14.28	もく	しろみさかなのピカタ グリーンサラダ キャベツいりコーンスープ	しろみさかな、キャベツ、きゅうり、レタス、にんじん わかめ、玉ねぎ、コーン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	フルーツヨーグルト ミニフィッシュ	しゅじつるい	319kcal 468kcal	29.9g 27.8	8.8g 8.8g	2.4g 1.9g
1.15.29	きん	にくじゃが のりなっとう かぼちゃととうにゅうのみそしる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しいたけ いんげん、こんにやく、なると、なっとう、ごま、のり ながねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、とうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう	プリン	1日 かしわもち ぎゅうにゅう 1.29日 おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	1日 401kcal 594kcal 435kcal 612kcal	17.2g 21.5g 17.5g 21.5g	18.6g 22.4g 22.4g 25.1g	1.3g 1.2g 1.7g 1.5g
2.16.30	ど	やしそば もやしサラダ だいこんとわかめのみそしる チーズ	ちゅうかめん、キャベツ、にんじん、たまねぎ ピーマン、しいたけ、ぶたにく、もやし、ほうれんそう だいこん、わかめ、とうふ		おかし やさしいジュース	おかし ぎゅうにゅう	ぎよかいるい	507kcal 478kcal	18 20.8g	22.4g 20.8g	2.9g 2.9g
18	げつ	きりぼしだいこんのもの じゃがいもとアスパラのあえもの コンソメスープ	きりぼしだいこん、ぶたにく、にんじん、あぶらあげ さつまあげ、ごま、じゃがいも、アスパラ、ウインナー キャベツ、たまねぎ、ベーコン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	やさしいジュース	スキムクッキー りんごジュース	かいそうるい	500kcal 622kcal	13.8g 17.0g	20.4g 20.3g	1.8g 1.4g
19	か	やさしいつぶりカレー シルバーサラダ あじつけたまご パイ	たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、ぶたにく だいず、はるさめ、ハム、きゅうり、レタス、わかめ しろきくらげ、うずら	ごはん ぎゅうにゅう	プリン	とうふまんじゅう カルピス	にくるい	435kcal 593kcal	15.2g 18.4g	12.5g 16.2g	2.6g 1.7g
20	すい	さばのみそに ごもくまめ もやしのみそしる チーズ	さば、だいず、こんにやく、にんじん、しいたけ いんげん、もやし、じゃがいも、あぶらあげ、わかめ たまねぎ、ながねぎ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ごまパンケーキ ミルク	たまごるい	501kcal 622kcal	29.6g 30.4g	18.9g 18.7g	2.1g 1.8g
7.21	もく	とうふとチーズのたまごやき ごまずあえ レタススープ	たまご、とうふ、さやえんどう、にんじん、チーズ こまつな、ほうれんそう、もやし、レタス、たまねぎ コーン、ベーコン	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	フレンチトースト オレンジジュース	かいそうるい	436kcal 552kcal	21.3g 21.1g	16.8g 16.0g	2.1g 1.9g
8.22	きん	かぼちゃのそぼろに ツナサラダ だいこんのみそしる バナナ	かぼちゃ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん しいたけ、いんげん、なると、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、レタス、わかめ、ツナ、だいこん あぶらあげ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	きのこるい	411kcal 565kcal	15.2g 17.9g	16.4g 17.7g	2.8g 2.7g
9.23	ど	たきこみごはん こまつなのびたし とうふとねぎのみそしる チーズ	こめ、にんじん、とりにく、ごぼう、しめじ あぶらあげ、こまつな、もやし、とうふ、ながねぎ わかめ		おかし やさしいジュース	おかし ぎゅうにゅう	まめるい	488kcal 467kcal	20.0g 18.4g	15.4g 16.0g	2.9g 2.2g



5月5日は「端午の節句」です。給食でも、行事にちなんで1日に柏餅を提供します♪
柏餅は、新しい芽がでて大きく育つまで古い葉っぱが落ちない事から子どもが無事に育つと言われていました。

** キャベツ入りコーンスープ **

(材料) 4人分

キャベツ 150g 玉ねぎ 150g クリームコーン 180g
塩 2g コンソメ 4g

(作り方)

- ①キャベツ、玉ねぎをみじん切りにして水に入れ火にかける。
- ②煮立ったところでクリームコーンを入れ調味料で味を調える。

* 入っている具が柔らかいので、よく噛むメニューと組み合わせるとバランスがいいと思います!!