



日	曜日	こんだて名	5月5日は "こどもの日"です	おもなざいりょうとはたらき						えいようか	
				おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
6	木	ごはん ハンバーグおろしソースがけ じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 キャベツとコーンのソテー こどもの日ゼリー	牛乳 ウィンナー とり肉	ぶた肉 ベーコン	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん	大根 しめじ ブロッコリー	米 油 ゼリー	さとう じゃがいも	720	24.1
7	金	ごはん とり肉のバーベキューソースがけ コンソメスープ	牛乳 スパゲッティソテー	牛乳 ツナ	とり肉	たまねぎ りんご とうもろこし グリーンピース	しょうが にんじん キャベツ こまつな	米 スパゲッティ じゃがいも	さとう 油	637	30.6
10	月	ごはん あつ焼きたまご じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ぶたどんの具	牛乳 ぶた肉 わかめ	たまご 油あげ みそ	しょうが たまねぎ	にんじん ねぎ	米 さとう 油 じゃがいも		644	29.9
11	火	食パン 牛乳 もやしのカレーソテー 豆乳プリン	キャラメルクリーム チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 ハム チーズ	たまご とり肉 とうにゅう	にんじん ピーマン とうもろこし	もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン 油 プリン	キャラメルクリーム マカロニ	636	21.4
12	水	ごはん えびシュウマイ(2こ) ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ハムともやしのちゅうかいため	牛乳 とり肉 たまご たら	ハム とうふ えび	もやし ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが とうもろこし	米 ごま油 こむぎこ	油 でんぷん	589	22.9
13	木	ごはん チーズはんぺんフライ かぶのみそしる	牛乳 ぶた肉といんげんのいためもの	牛乳 ぶた肉 油あげ チーズ	はんぺん とうふ みそ	にんじん さやいんげん	もやし かぶ	米 さとう 油		631	22.3
14	金	ごはん とうふハンバーグ とんじる	牛乳 大豆のいそに	牛乳 とり肉 ひじき 油あげ	とうふ 大豆 ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ	さやいんげん 大根	米 でんぷん じゃがいも	さとう 油	606	26.3
17	月	ごはん チキンレモンハーブ焼き(2こ) ポークビーンズ	牛乳 コーンソテー	牛乳 とり肉 大豆	スキムミルク ぶた肉	にんじん とうもろこし セロリー マッシュルーム	キャベツ もやし たまねぎ パセリ さやいんげん	米 じゃがいも さとう	バター 油	656	28.5
18	火	こくとうパン 牛乳 花やさいサラダ パンネのミートソースに	りんごジャム ほうれんそうグラタン ごまドレッシング にんじんゼリー	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんにく たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	にんじん マッシュルーム トマト カリフラワー ブロッコリー	パン パンネ さとう ごま	ジャム 油 ドレッシング ゼリー	701	27.0
19	水	ごはん さばのしお焼き キャベツと油あげのみそしる	牛乳 じゃがいものそばろに	牛乳 ぶた肉 油あげ	さば わかめ みそ	にんじん 大根 キャベツ	たまねぎ グリーンピース	米 油	じゃがいも さとう	662	25.5
20	木	ごはん ラビオリ わかめスープ	牛乳 こんにゃくのちゅうかいため	牛乳 なると とり肉	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんにく しめじ たまねぎ	しょうが にんじん えだまめ 大根	米 さとう こむぎこ	油 でんぷん	636	22.8
21	金	ごはん チキンカレー 和風ドレッシング	牛乳 ツナサラダ りんごゼリー	牛乳 スキムミルク	とり肉 ツナ	にんにく たまねぎ きゅうり	にんじん グリーンピース 大根	米 油 カレーウ ゼリー	じゃがいも さとう ドレッシング	701	21.4
24	月	ごはん ほっけのいちやほし じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ごもくきんぴら こくとうビーンズ	牛乳 とり肉 わかめ 大豆	ほっけ 油あげ みそ	にんじん れんこん たまねぎ	ごぼう さやいんげん	米 ごま油 じゃがいも	ごま さとう	624	27.8
25	火	丸パン(はらわり) えびカツ ウィンナーといんげんのソテー	牛乳 ソース アスパラガスのシチュー	牛乳 ウィンナー 白いんげんまめ チーズ	えび とり肉 スキムミルク	にんじん とうもろこし もやし さやいんげん たまねぎ しめじ アスパラガス	しょうが にんじん えだまめ 大根	パン じゃがいも こめこ こむぎこ	油 バター パンこ	649	29.8
26	水	ごはん ハッシュドポーク レモンマフィン	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 スキムミルク ウィンナー	ぶた肉 チーズ とうにゅう	セロリー たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	米 油 マフィン	じゃがいも こめこ	709	23.4
27	木	ごはん とり肉のごまだれがけ わかたけしる	牛乳 きりぼし大根のいために	牛乳 みそ 油あげ とうふ	とり肉 ぶた肉 さつまあげ わかめ	しょうが にんじん きりぼし大根 たまねぎ	ねぎ さやいんげん ほししいたけ たけのこ	米 ごま さとう	ごま油 さとう	624	30.9
28	金	ごはん あかうおの白しょうゆ焼き たまねぎとえのきのみそしる	牛乳 ひき肉としらたきのあまからに ももヨーグルト	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	あかうお とうふ わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ えのきたけ	にんじん グリーンピース もも	米 さとう	油	632	30.1
31	月	ごはん わふう肉だんご(2こ) とうふとわかめのみそしる	牛乳 やさしいため あおのり小魚	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	とり肉 とうふ わかめ いわし あおのり	しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ	にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	米 ごま油	油	654	29.9

\*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

朝ごはんをステップアップ!

**食べる習慣がない人**  
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

**主食を食べている人**  
主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

**主食+1品食べている人**  
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取1杯 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	650	26.3	19.4	2.5
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満

