




日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整え	
2	火	【こどもの日行事食】 ごはん(ふりかけ) 鯉のぼりハンバーグ 中華炒め シューマイ もやしの和風サラダ フルーツ缶詰(パイ)	ハンバーグ シューマイ カットわかめ かつお節	ごはん ふりかけ 油 あられ 和風ドレッシング	ごはん ふりかけ 油 あられ 和風ドレッシング	グリンピース ほうれん草 えのきたけ もやし パイ 缶		
9	火	ごはん(ふりかけ) ハムエッグフライ コーンのソテー チキンナゲット キャベツの和風サラダ フルーツ缶詰(黄桃)	ハムエッグフライ チキンナゲット 鶏挽肉	ごはん ふりかけ 油 和風ドレッシング	ごはん ふりかけ 油 和風ドレッシング	コーン。 たまねぎ グ・アスパラ 黄桃缶		
10	水	ごはん(ふりかけ) 焼肉 オムレツ ひじきの炒り煮 フルーツ(パイ)	豚小間 卵 ふんわり炒り卵 牛乳 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん ふりかけ 油 マヨネーズ 砂糖	ごはん ふりかけ 油 マヨネーズ 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 パインアップル		
11	木	ごはん(ふりかけ) 鶏肉のから揚げ サニーレタス かまぼこ シェルマカロニサラダ フルーツ缶詰(みかん)	若鶏唐揚げ かまぼこ	ごはん ふりかけ 油 シェルマカロニサラダ	ごはん ふりかけ 油 シェルマカロニサラダ	サニーレタス コーン みかん 缶		
12	金	ごはん(ふりかけ) 焼魚 そら豆のひき肉炒め フレンチポテト ごま和え フルーツ(オレンジ)	生鮭 豚挽肉 油揚げ	ごはん ふりかけ 油 砂糖 押麦	ごはん ふりかけ 油 砂糖 スマイルポテト 白すりごま	そらまめ コーン にら 干びょう		
16	火	ごはん(ふりかけ) フライ盛り合わせ 焼きそば 大根のそぼろ煮 プチゼリー	ハムカツ ササミカツ 鶏挽肉	ごはん ふりかけ 油 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉	ごはん ふりかけ 油 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉	キャベツ 人参 人参		
17	水	ごはん(ふりかけ) 鶏肉の照り焼き 春巻き スナッペンどう 高野豆腐の含め煮 フルーツ(オレンジ)	とりもも 春巻き 高野豆腐	ごはん ふりかけ 油 砂糖	ごはん ふりかけ 油 砂糖	スナッペンどう 人参		
18	木	ごはん(ふりかけ) メンチカツ 野菜のカレー炒め 添えもの 卵ときくらげの炒め物 チーズ	メンチカツ とうもろこしの つまみ揚げ ふんわり炒り卵 プロセスチーズ	ごはん ふりかけ 油	ごはん ふりかけ 油	いんげん もやし 人参		
19	金	ごはん(ふりかけ) サバの塩焼き チンゲン菜のソテー 豆腐ナゲット たけのこの磯煮 フルーツ缶詰(パイ)	さば 豆腐ナゲット カットわかめ	ごはん ふりかけ 油 砂糖	ごはん ふりかけ 油 砂糖	チンゲン菜 たまねぎ パイ 缶		
23	火	焼きそば 春巻き オクラとえのきたけの和え物 フルーツ(オレンジ)	豚小間 春巻き	蒸し中華めん 油	蒸し中華めん 油	キャベツ 人参 えのきたけ オレンジ		
24	水	ごはん(ふりかけ) サーモンフライ 小松菜のソテー ボイルウインナー ポテトサラダ チーズ	サーモンフライ ウインナー プロセスチーズ	ごはん ふりかけ 油 ポテトサラダ じゃがいも	ごはん ふりかけ 油 ポテトサラダ じゃがいも	小松菜 人参		
25	木	ごはん(ふりかけ) 煮込みハンバーグ スナッペンどう ビーンズサラダ フルーツ缶詰(パイ)	OEMやわらか ハンバーグ 蒸し大豆 黄大豆	ごはん ふりかけ 油 焼煎ごまドレッシング	ごはん ふりかけ 油 焼煎ごまドレッシング	たまねぎ トマトホール缶 食塩無添加 スナッペンどう キャベツ ゆで パイ 缶		
26	金	ごはん(ふりかけ) 鶏肉のソテー トマトソース ブロッコリー オムレツ ごぼうのサラダ 黄桃	ローストカットチキン 卵 ふんわり炒り卵 牛乳 ツナ缶 干ひじき	ごはん ふりかけ 油 砂糖 マヨネーズ	ごはん ふりかけ 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー MIXベジタブル。 ごぼうサラダ		
30	火	ごはん(ふりかけ) 魚のフライ マカロニソテー スナッペンどう 洋風煮 フルーツ缶詰(みかん)	まぐろカツ (ニチロ) ウインナー	ごはん ふりかけ 油 マカロニ ゆで	ごはん ふりかけ 油 マカロニ ゆで	スナッペンどう キャベツ 人参 みかん 缶		
31	水	ごはん(ふりかけ) 魚の照焼き チンゲン菜のソテー 添えもの シェルマカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	あかうお さつま揚げ とうもろこしの つまみ揚げ プレスハム	ごはん ふりかけ 油 シェルマカロニサラダ	ごはん ふりかけ 油 シェルマカロニサラダ	チンゲン菜 オレンジ		

【楽しい食卓を心がけて】 子どもの食が進まないといらいらしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちりを作って食べようとすると、とても慌ただしくなります。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。

【食育クイズ】 ◇問題◇ グリーンピースはなんの種でしょう？
①のり ②大豆 ③いんげん ④小麦
お米は栃木県産米を使用しています。

栄養成分()
エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
塩分

日	曜	献立名	主 な 材 料		
		5月 	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整え
①えんどうまめ ②せらまめ ③いんげんまめ					
◇答え◇正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。 さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすめです。◇					



る
人参 きゅうり
キャベツ
MIXベジタブル。
人参
人参 オレンジ
大根
オレンジ
木くらげ ゆで
たけのこ水煮
オクラ
きゅうり
マッシュルーム缶 人参
たまねぎ 黄桃缶
たまねぎ

1カ月平均)


386 kcal

11.7 g

13.7 g

60.2 g

1.2 g

 お米は栃木県産米を使用しています。

献立は都合により変更になることがあります。

る



お米は栃木県産米を使用しています。

献立は都合により変更になることがあります。