

令和2年5月予定献立表

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
朝食	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットケーキ ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん/韓国料理 小松菜のスープ 豚肉の甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鱈の西京焼き キャベツの煮びたし 白桃缶 ジョアマスカット	食パン ジュレエヌスープ チーズオムレツ ハムとサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ハムと野菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ごはん/のり佃煮 じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	ごはん ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚にら炒め 野菜の中華和え	ごはん すまし汁 さんまの生妻焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ	かしわうどん かしわうどん汁 れんこん金平 アスパラとかにの和え物 ヨーグルト	親子丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	麻婆ラーメン 麻婆丼 らーめんスープ にらじゃがチヂミ 大根の中華和え	焼きそば入りお好み焼き ビーフンスープ みそポテト 野菜のナムル ジョアストロベリー	ごはん すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 さきと野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	スパゲッティ ミートソース オクラのスープ えびと野菜のソテー トマトサラダ 抹茶プリン	ごはん とうろ布汁 鶏肉のピロリ焼き 厚揚げのみそ煮 えびと野菜のソテー りんご	ごはん じゃがコンスープ 鶏のマスタード焼き 人参ソテー 大根サラダ ダイズゼリーりんご	コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミートグラタン グリーンサラダ オレンジ	から揚げカレー コンソメスープ コーンスープ ミニケーキ	山菜おこわ すまし汁 さばの味噌だれ 大根のおかか煮 チキンサラダ オレンジゼリー	ごはん 青菜のスープ 青梗菜のバーブ もやし中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ
エネルギー(kcal)	2,232	2,153	2,207	2,285	2,237	2,512	2,220
たんぱく質(g)	100.0	89.5	83.9	97.7	84.9	84.0	99.8
脂質(g)	64.1	59.3	74.3	68.7	54.9	54.5	59.8

	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
朝食	ごはん みそ汁 えのき豆 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットドッグ ごはん/のり佃煮 ポテトのスープ たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん/韓国料理 みそ汁 豆腐とわかめの炒り卵 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鱈の塩焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジョアマスカット	卵サンド ごはん/のり佃煮 ほうれん草のスープ かぼちゃサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食パン ごはん/のり佃煮 カジキのトマトシチュー キャベツのごま和え バナナ・牛乳200ml
昼食	ごはん コンソメスープ 鶏のピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ	ごはん すまし汁 鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 野菜の和え物 【手作りおやつ】おはぎ	ごはん コンソメスープ 鶏のツナマヨ焼き サラミサラダ	ごはん すまし汁 肉豆腐 手割もそバター ほうれん草のおひたし	ごはん 豚汁 鶏の照り焼き 青菜のごま和え ヨーグルト	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のごま和え プリン	ごはん わかめスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト 昆布和え
夕食	あんかけ焼 ラーメン 甘辛ポテト わかめの和え物 杏仁豆腐	中華丼 ラーメン コーンスープ 鶏の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイズゼリーぶどう	ごはん すまし汁 豚肉のそと焼き さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え アロエみかん	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ ハムサラダ ミックスフルーツ	ごはん にらスープ 油淋鶏(ゆりりんち) 厚揚げ煮 白菜の中華和え カットマンゴー	あさりの炊き込みごはん すまし汁 さばの竜田揚げ 野菜の炊き合わせ いかのサラダ 寒天みかん	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース 中華風ハンバーグ 枝豆ポテト 昆布和え
エネルギー(kcal)	2,137	2,190	2,280	2,298	2,298	2,232	2,284
たんぱく質(g)	93.4	89.2	96.0	91.7	91.7	101.5	92.7
脂質(g)	54.9	55.4	65.0	53.8	65.0	56.7	67.2

	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)
朝食	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	ごはん/韓国料理 はちみつパン カレー ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん/豚そぼろ たまごスープ シュウマイ 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ じゃがいものそぼろ煮 白桃缶 ジョアマスカット	シチューロール ごはん/のり佃煮 きのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の煮あえ 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン ごはん/のり佃煮 野菜スープ 巣ごもり卵 かにかまサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ごはん 南瓜のクリームスープ 鯉フライ ハムサラダ ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 豚肉の生妻焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物	きつねうどん ごはん/うどん汁 ぶりの煮つけ じゃがいもとコンビーフの炒め物 かまぼこ野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウインナーと野菜のソテー れんこんサラダ	ごはん ビーフンスープ 回鍋肉 コンポテト キムチ和え プリン	ごはん 鶏肉のクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き えびサラダ	ごはん すまし汁 鯉のコンソメ焼 ひき肉と豆腐の煮物 ひじき和え ヨーグルト
夕食	やきそば 小松菜スープ さつまいものマッシュ アスパラとさきとの和え物 ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ まぐろの酢豚 豆腐のかに玉あん 大根のバババサラダ ダイズゼリーレモン	メンチカツカレー 野菜とコーンのソテー ミモザサラダ 牛乳かん	にらチャーハン わかめスープ わかめの南蛮漬け 野菜のナムル オレンジ	穴子天丼 すまし汁 里芋のそぼろ煮 大根サラダ アロエみかん	グリーンピースごはん すまし汁 和風ミートローフ 青菜のおかか和え ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめサラダ カットパン
エネルギー(kcal)	2,281	2,422	2,290	2,224	2,175	2,262	2,249
たんぱく質(g)	97.1	100.1	91.9	88.2	86.7	85.1	102.9
脂質(g)	56.9	62.5	71.0	63.5	63.4	68.8	73.5

	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
朝食	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	キャベツドッグ ごはん/のり佃煮 なすのスープ ミニサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん/韓国料理 みそ汁 肉団子の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 さばの塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジョアマスカット	全粒粉食パン ごはん/のり佃煮 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 かじきの柳川風 キャベツの昆布あえ しらす干し 牛乳200ml	ロールパン ごはん/のり佃煮 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ・牛乳200ml
昼食	ごはん かき玉汁 さんまの香味ソース 豆腐のおとし煮 からし和え りんごジュース	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ 鶏の中華煮 肉野菜炒め きゅうりのナムル ジョアストロベリー	醤油ラーメン ごはん/チャーハン フライドポテト かにの三杯煮 みかんジュース	ごはん すまし汁 鶏の照り焼き じゃがいもの炒め物 のり和え ヨーグルト	ごはん みそ汁 あじフライ 青菜の卵とじ プリン	ごはん 冬瓜スープ ポークチャップ チーズポテト アスパラサラダ	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物
夕食	ナポリタン ごはん じゃがコンソメスープ りんご入りコーンスロー 寒天みかん	ごはん 中華スープ すまし汁 焼き豆腐とひき肉の煮物 小松菜の和え物 ジョアプレーン	ごはん 野菜スープ かじきのカレーチーズ焼き きのこの野菜のソテー マカロニサラダ ナタデココ青りんごゼリー	ハムピラフ 枝豆ポテト いもフライ シーザーサラダ ダイズゼリーレモン	豚丼 すまし汁 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え オレンジ	そら豆ごはん 鶏スープ チーズハンバーグ 春雨サラダ ぶどう	ごはん コンポテト 野菜ハンバーグ マッシュポテト 角切りサラダ 寒天みかん
エネルギー(kcal)	2,293	2,362	2,313	2,252	2,304	2,218	2,247
たんぱく質(g)	83.7	86.2	89.3	93.5	91.9	86.3	82.8
脂質(g)	60.1	63.4	75.6	63.6	63.2	61.7	82.4

	29(金)		30(土)		31(日)		お知らせ			【コラム】五味覚：甘味		
朝食	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳200ml		黒糖ロール ごはん・のり コーンポタージュ 洋風卵焼き チーズポテト バナナ・牛乳200ml		ごはん・漬物 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml		🍡 おはぎ 🍡 📅 5月9日(土)★手作りおやつはおはぎを提供します。 			五味覚(甘味、塩味、酸味、苦味、旨味)といわれる味覚の中で甘味は、主に糖質(砂糖、甘味調味料等)から感じられる味で、体内でブドウ糖に変わりエネルギー源として活用されるため、生きるために必要=甘い=おいしいと生物学的に脳に記憶されています。そのため、生後間もない乳児は甘い溶液は好み、苦い溶液はとて嫌がります。甘いものは精神をリラックスさせる役割があり、ストレス解消になります。いつも以上に甘いものが食べたいときは、ストレスが溜まっているのかもかもしれません。		
	昼食	ごはん コンソメスープ たらこのから揚げ ラタトゥイユ チキンサラダ		鮭 丼 すまし汁 焼き豆腐とひき肉の煮物 小松菜の和え物 ジョアプレーン		けんちんうどん けんちん汁 南瓜のいとし煮 ハムと野菜の和え物 【誕生日ケーキ】 抹茶ケーキ						
夕食		青梗菜肉桂糖 青梗菜肉桂糖 野菜スープ スイートポテト ほうれん草のごま和え メロン		ごはん ミネストローネ ポテトコロッケ えびと野菜のソテー ブロッコリーのマヨ和え アロエみかん		ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごま味噌かけ じゃがいものコーン煮 青菜のナムル 杏仁豆腐		🍰 実際のケーキの形状が変わる可能性があります。 📅 5月の検査当番は「あさひ」ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。 			5月5日 こどもの日(端午の節句) こどもの日は1948年に制定されたもので、子供の人格を重んじ、子供の幸せを願うとともに母に感謝をするのが趣旨とされています。 	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 2,352 94.1 77.7 2,353 90.6 73.6		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 2,355 98.1 77.0 2,409 94.4 69.5		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 2,301 93.7 54.0 2,385 102.9 49.9		5月平均 たんぱく質(g) 脂 質(g) 2271 92.3 66.7 2293 89.9 62.6					