

週間献立表

※納品の都合で変更の場合もあります。

日付	朝食	昼食	夕食	間食	栄養量		
4月25日 (土)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 牛乳	ホットドッグ 豆乳コーンスープ マンゴープリン	ご飯 こまつなスープ 酢豚 シューマイ パイン缶	ロール ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2279 79.3 74.1 588 9.1 9	kcal g g mg mg g
4月26日 (日)	パン 貝たくさんスープ オムレツ バナナ 牛乳	ポークカレー 大根サラダ 乳酸菌飲料	ご飯 あさりの味噌汁 ぶりの鍋照り焼き 芋煮 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	スナック 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2470 87 86.3 504 13.4 9.4	kcal g g mg mg g
4月27日 (月)	パン ミネストローネスープ ハムエッグ 桃缶 牛乳	手巻きおにぎり いわしのつみれ汁 筑前煮 ブルーチェ	ご飯 ごぼうと白菜のみそ汁 ピーマンの肉詰めフライ 糸昆布の煮物 スイートパンプキン	おまん じゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2307 77.8 69.3 541 7.3 9	kcal g g mg mg g
4月28日 (火)	ご飯 ワカメのみそ汁 焼魚 人参しりしり 牛乳	スパゲッティナポリタン コンビネーションサラダ サイダー入りフルーツポンチ	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉の天ぷら 胡麻ひたし 五目なます	マシュマ ロ 煎餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2181 88.9 66.2 667 9 7.9	kcal g g mg mg g
4月29日 (水)	ご飯 さつまいものみそ汁 炒り豆腐 おかか和え 牛乳	パン コーンスープ チキンカツ グリーンサラダ オレンジ	ご飯 豚汁 さばの塩麴焼き なばなの辛子あえ 若竹煮	ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2236 85.5 85 662 9.1 8.9	kcal g g mg mg g
4月30日 (木)	パン ほうれん草のミルクスープ スクランブルエッグ ヨーグルトあえ 牛乳	ご飯 春雨スープ ヤンニョムチキン ナムル りんご	鶏ごぼうご飯 若竹汁 魚のバター醤油焼き 大豆とじゃこの炒り煮 里芋のごま味噌あえ	ラムネ 煎餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2409 92.3 85.3 750 12.2 9.8	kcal g g mg mg g
5月1日 (金)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 おかか和え 牛乳	パン クラムチャウダー チーズのせハンバーグ ひじきのサラダ オレンジ	ご飯 豚汁 さばの塩麴焼き かき揚げ 切り干し大根のツナあえ	おまん じゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2406 96.2 83.4 858 15.2 8	kcal g g mg mg g

エネルギー

人の体の中でエネルギー減になるのは、糖質とたんぱく質、脂質の3大栄養素です。糖質とたんぱく質は1gで4キロカロリー、脂質は1gで9キロカロリーのエネルギーを生み出すことができます。そして、これらの栄養素が働くためにはビタミンやミネラルをバランスよく摂ることも大切です。ビタミンやミネラルは野菜や果物、海藻、きのこなどに多く含まれています。

週間献立表

※納品の都合で変更の場合もあります。

日付	朝食	昼食	夕食	間食	栄養量		
5月2日 (土)	パン コーンスープ オムレツ みかん缶 牛乳	豚丼 カニスープ ピーナッツあえ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ もずくの酢の物 がんもの含め煮	スナック菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2211 82.5 74.5 568 7.5 8.9	kcal g g mg mg g
5月3日 (日)	パン いんげん豆のミルクスープ ウインナーの炒め物 桃缶 牛乳	ソース焼きそば 海藻サラダ えび焼売	ご飯 みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 ごぼうサラダ 卵の花の炒り煮	せんべい グミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2165 89.1 75 666 7 9.6	kcal g g mg mg g
5月4日 (月)	ご飯 小松菜のみそ汁 目玉焼き 切り干し大根の煮物 牛乳	味噌ラーメン 焼き餃子 りんご	ご飯 かきたまスープ ポークビーンズ かにかまサラダ スイートパンプキン	カステラ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2233 87.4 60 645 9.8 8.5	kcal g g mg mg g
5月5日 (火)	ご飯 みそ汁 厚揚げ煮物 小松菜ツナ和え 牛乳	お子様ランチ いんげん豆のミルクスープ プリンアラモード	ご飯 すまし汁 魚の香草パン粉焼き アスパラガスのゴマ和え きゃべつの塩昆布和え	柏餅 	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2351 86.9 70.5 903 11.4 9.4	kcal g g mg mg g
5月6日 (水)	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 豚肉煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー パンプキンスープ フライドポテト グリーンサラダ	ご飯 のっぺい汁 魚のホイル焼き 焼き豆腐の煮物 しらたきの卵とじ	スナック菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2173 95.7 86.1 596 14 10.6	kcal g g mg mg g
5月7日 (木)	ご飯 みそ汁 煮魚 なめこおろし 牛乳	麻婆豆腐丼 春雨スープ シューマイ	ご飯 オニオンスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト チーズサラダ	バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2212 90.8 65.7 698 9 9	kcal g g mg mg g
5月8日 (金)	パン 野菜スープ ハムエッグ みかん缶 牛乳	シーフードピラフ 千切りスープ コンビネーションサラダ ヨーグルトあえ	ご飯 みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ出し豆腐 錦糸卵入りのおひたし	ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 食塩	2338 90.5 83.8 800 12.2 10.4	kcal g g mg mg g

端午の節句

男の子の成長と幸せを願う日として、武者人形や鯉のぼりを飾ってお祝いをしてきました。1948年からは「こどもの日」として、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝をする」日になっています。柏餅に使う柏は、新しい葉がはえないと古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。