



5月 献立カレンダー ぱんだ組

	月 5月3日	火 5月4日	水 5月5日	木 5月6日	金 5月7日
おひるごはん				 鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのタルタル焼き じゃが芋の炒め煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	 ご飯 ●こいのぼりコーンハンバーグ マカロニサラダ みそ汁
				kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/11.3/13.0/60.2/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/15.2/11.3/60.6/1.1
おひるごはん	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
	 鶏そぼろ丼 カリフラワーと人参のサラダ みそ汁 フルーツ（みかん缶）	 チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ（オレンジ）	 ご飯 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのごま和え すまし汁	 鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 393/13.6/12.8/54.0/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 450/13.8/14.7/63.4/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/11.4/5.5/62.5/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/14.2/9.5/56.3/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/13.3/8.2/57.1/1.0
おひるごはん	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
	 たまごチャーハン ブロッコリーと人参のサラダ 中華スープ	 ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ きゅうりとトマトのサラダ みそ汁 オレンジ	 スパゲッティミートソース スナップエンドウのサラダ スープ	 鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのタルタル焼き じゃが芋の炒め煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	 ●クマさんライス 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/14.0/11.9/48.1/1.0	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/15.0/12.4/59.2/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/14.1/13.3/43.8/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 409/11.3/13.0/60.2/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 474/15.9/12.2/72.5/1.1
おひるごはん	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
	 鶏そぼろ丼 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	 チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ（オレンジ）	 ご飯 白糸タラの甘辛炒め キャベツのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 チキンと大豆のトマト煮 もやしのごま和え すまし汁	 鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/13.1/12.8/53.0/1.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 450/13.8/14.7/63.4/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/11.4/5.5/62.5/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 373/14.2/9.5/56.3/0.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/13.3/8.2/57.1/1.0
おひるごはん	5月31日				
	 たまごチャーハン ブロッコリーと人参のサラダ 中華スープ				
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 367/14.1/11.9/48.2/1.0				