



こんげつのもくひょう  
た かた  
よい食べ方をしよう。

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしきととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
1	月		ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふいりおやこに ふとしめじのすましじる	とりにく たまご こおりとうふ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ぶなしめじ	612 26.5 14.3 90.3	344 2.5 2.0
2	火		★ <b>こどものひこんだて</b> たけのこごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのこますあえ ぶたじる	うすあげ ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリーンピース きりほしだいこん きゅうり しょうが はくさい ねぎ	610 24.0 15.9 88.0	376 2.4 2.3
8	月		★ <b>はッピー・アイアンこんだて</b> むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそへあげ きりほしだいこんのこまりに とうふとたまねぎのみそ	ちくわ ちゅうあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ はくさい ねぎ	669 26.5 19.2 95.6	402 3.6 3.0
9	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものとりそほろに ちやしのおかかあえ	ちゅうあげ とりひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく グリーンピース もやし	630 24.0 15.7 95.1	346 2.4 1.3
10	水	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめとにらのたまごのスープ	ぶたにく テンメンジャン みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	658 23.1 20.9 90.5	297 1.7 2.1
11	木	★	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげのコロコロマーボ ちやしのスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく テンメンジャン みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく もやし	687 26.3 25.7 83.4	432 3.3 2.0
12	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのそくせきづけ うちまめじる	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ほししいたけ	623 27.7 18.2 84.8	348 2.7 1.8
15	月		ごはん ぎゅうにゅう あげとキムチのピリからいため しるビーフン	ぶたにく ちゅうあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きりほしだいこん はくさいキムチ ほししいたけ ねぎ	626 22.0 18.0 89.5	333 1.7 1.5
16	火		ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが キャベツのうめかかあえ	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ いとこんにやく キャベツ きゅうり うめほし	600 22.5 12.2 97.9	330 1.8 1.8
17	水		コロッケバーガー ぎゅうにゅう やさしいスープ にほし	とりにく	ぎゅうにゅう にほし	にんじん パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ	664 23.5 24.5 84.7	367 1.9 2.8
18	木	★	サルサライス ぎゅうにゅう ミックススープ シューアイス	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン トマトかん にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	653 21.4 20.2 92.8	321 1.5 1.9
19	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり こまつなのみそ	とりにく うすたまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	いたこんにやく たけのこ グリーンピース たまねぎ	625 28.0 16.4 87.4	354 3.0 2.4
23	火	★	だいずとひきにくのカレーライス ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	689 21.7 21.7 98.4	321 2.2 2.5
24	水		★ <b>ふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう トビウオフライ だいずのいそに とうふのすましじる	トビウオフライ だいず とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	いとこんにやく ごぼう えのきたけ	635 27.7 18.7 86.3	354 2.4 1.5
25	木		キムタクごはん ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ とうふとわかめのスープ	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく はくさいキムチ たくあん ねぎ えだまめ たまねぎ	603 24.3 16.6 85.2	308 1.6 1.9
26	金		ごはん ぎゅうにゅう あげのとりそほろに いなかしる	ちゅうあげ とりひきにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん いたこんにやく グリーンピース たまねぎ ねぎ	629 25.4 17.0 90.1	384 2.7 2.1
29	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために じゃがいものみそ	ぶたにく うすあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	623 26.0 17.1 89.7	367 2.8 2.0
30	火		ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのうまに えのきとこまつなのみそ	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく たけのこ たまねぎ えのきたけ	600 26.6 13.0 90.7	351 2.5 2.3
31	水	★	こめこいりパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト とりにくとキャベツのトマトにこみ にほし	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう にほし	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ ホールコーン	639 26.3 22.4 81.5	371 2.1 2.3

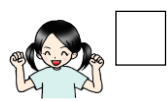
献立は都合により変更になることがあります。

チャレンジ ① 食べる力・元気な体を作る力



あさごはんを食べると、からだに よいとあま  
うことに、いくつでも〇をつけましょう。

④ げんきがでる



⑤ おこりっぽくなる



かにリュウくん★ヒント

あさごはんを食べると、  
1日げんきよく  
すごすことができるよ。

## 5月5日はこどもの日

こどもの日は、「こどもを大切に、こどものしあわせを願い、親と子がともに感謝をする」日  
として定められました。また、5月5日の「端午の節句」では、鐘や兜を飾って、こどもを守っ  
てくれるようにと願ったり、こいのぼりを飾って、立派な人になるようにと願いを込めます。  
そして、旬の食べ物をおいしく食べていただきます。

① ウンチがでる



② ねむくなる



③ あたみがすっきりする

