



## 5月よていこんだて表



吉備中央町

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                    |                                                         |                                                       |                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|
|    | <div><div></div><div><div>《 1日平均栄養量 》</div><div><div>3歳未満児</div><div>3歳以上児</div></div><div><div>I値(kcal) 467</div><div>I値(kcal) 567</div></div><div><div>たんぱく質(g) 20.2</div><div>たんぱく質(g) 25.0</div></div><div><div>脂質(g) 14.9</div><div>脂質(g) 18</div></div><div><div>カルシウム(mg) 238</div><div>カルシウム(mg) 293</div></div><div><div>食塩相当量(g) 1.4</div><div>食塩相当量(g) 1.7</div></div></div></div> <div></div> |                                                         |                                                    | 1(木)                                                    | 2(金)お誕生日会                                             | 3(土)                  |
| 午前 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                    | せんべい                                                    | ポーロ                                                   |                       |
| 昼食 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                    | 麦ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>ひじきと春キャベツのサラダ<br>牛乳みそ汁<br>みかん缶       | 鯉のぼりオムライス<br>ハンバーグ<br>ブロッコリー<br>ゆかりパスタ<br>すまし汁<br>いちご | 憲法記念日                 |
| 午後 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                    | 牛乳、いちごタルト風トースト                                          | 牛乳、ゼリー                                                |                       |
|    | 5(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6(火)                                                    | 7(水)                                               | 8(木)なかよし献立                                              | 9(金)なかよし献立                                            | 10(土)                 |
| 午前 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         | ウエハース                                              | せんべい                                                    | シガーフライ                                                | クッキー                  |
| 昼食 | こどもの日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 振替休日                                                    | ごはん<br>鶏肉とたまごの煮物<br>新ごぼうのサラダ<br>みそ汁<br>オレンジ        | 中華丼<br>鉄骨サラダ<br>中華スープ<br>いちご                            | ごはん<br>かつおのごまだれ<br>彩り納豆和え<br>あさりのみそ汁<br>パイン缶          | サンドイッチ<br>バナナ<br>牛乳   |
| 午後 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                         | 牛乳、お好み焼き                                           | 牛乳、ミニアメリカンドッグ                                           | 牛乳、フレンチトースト                                           | 牛乳、ミニパン               |
|    | 12(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13(火)                                                   | 14(水)なかよし献立                                        | 15(木)なかよし献立                                             | 16(金)                                                 | 17(土)                 |
| 午前 | えびせん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ポーロ                                                     | ウエハース                                              | えびせん                                                    | せんべい                                                  | ウエハース                 |
| 昼食 | 大豆カレー<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 麦ごはん<br>焼き鶏と新ごぼうの煮物<br>春キャベツとパインのサラダ<br>豆乳スープ<br>パイン缶   | ごはん<br>白身魚と野菜の甘酢がけ<br>五色和え<br>なめこ汁<br>バナナ          | ビビンバ丼<br>たたききゅうり<br>わかめスープ<br>オレンジ                      | ごはん<br>ちくわ磯辺揚げ<br>野菜スティック<br>にらかき玉スープ<br>バナナ          | カレーうどん<br>バナナ         |
| 午後 | 牛乳、マカロニあべかわ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 牛乳、おからドーナツ                                              | 牛乳、ミニクリームパン                                        | 牛乳、フライドポテト                                              | 牛乳、ウインナーカップケーキ                                        | 牛乳、ドーナツ               |
|    | 19(月)なかよし献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20(火)                                                   | 21(水)なかよし献立                                        | 22(木)なかよし献立                                             | 23(金)                                                 | 24(土)                 |
| 午前 | シガーフライ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | クラッカー                                                   | えびせん                                               | ウエハース                                                   | クラッカー                                                 | クッキー                  |
| 昼食 | ごはん<br>豚の角煮<br>切干大根サラダ<br>豆腐ともやしのスープ<br>みかん缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 麦ごはん<br>白身魚フライ(タルタルソース)<br>卵の花の炒り煮<br>みそ汁<br>オレンジ<br>牛乳 | ごはん<br>ボークビーンズ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>コロコロスープ<br>バナナ | グリーンピースご飯<br>焼きししゃも<br>マーボー豆腐(ニラ入り)<br>ほうれん草のナムル<br>もも缶 | ロールパン<br>鶏の焼き唐揚げ<br>ポテトサラダ<br>中華コーンスープ<br>バナナ         | サンドイッチ<br>バナナ<br>牛乳   |
| 午後 | 牛乳、サブレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ヨーグルト、ブルーノ                                              | 牛乳、ジャムサンド                                          | 牛乳、クッキー                                                 | 牛乳、ひじきおにぎり                                            | 牛乳、クラッカー              |
|    | 26(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27(火)なかよし献立                                             | 28(水)                                              | 29(木)                                                   | 30(金)                                                 | 31(土)                 |
| 午前 | クッキー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ウエハース                                                   | ポーロ                                                | シガーフライ                                                  | せんべい                                                  | ウエハース                 |
| 昼食 | ごはん<br>焼きコロッケ<br>切干大根とちくわのごまネーズあえ<br>はるさめスープ<br>バナナ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>肉じゃが<br>白和え<br>みそ汁<br>オレンジ                       | コッペパン<br>鶏のマレード焼き<br>小松菜とコーンのごま和え<br>トマトスープ<br>バナナ | ナポリタン<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>野菜スープ<br>パイン缶                  | 麦ごはん<br>焼きさごしのカレー壺漬け<br>人参のしりしり<br>切干大根みそ汁<br>バナナ     | てりやき野菜丼<br>みそ汁<br>バナナ |
| 午後 | 牛乳、牛乳くずもち                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳、シュガーラスク                                              | 牛乳、わかめおにぎり                                         | 牛乳、ミニたい焼き                                               | 牛乳、クラッカーサンド                                           | 牛乳、クッキー               |