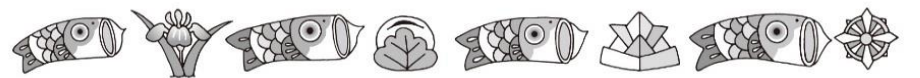


2025年5月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	煮魚	ムキカレイ	砂糖	生姜	367
	酢の物	ツナ/わかめ	砂糖	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	みそ汁	味噌		かぼちゃ/大根/玉葱	19.3
	美生柑			美生柑	
2 金	鮭ご飯	鮭	ご飯		エネルギー(kcal)
	炒り鶏	鶏肉	こんにゃく/油/砂糖	人参/筍	443
	キャベツのごま和え		ごま/砂糖	キャベツ	たんぱく質(g)
	みそ汁	豆腐/味噌		絹さや	19.5
	オレンジ			オレンジ	
7 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	かじきまぐろの竜田揚げ	かじきまぐろ	油/片栗粉	生姜	410
	磯辺和え	のり		もやし/人参/キャベツ	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	21.1
	美生柑			美生柑	
8 木	ささみ丼	鶏ささみ肉	ご飯/砂糖/油/片栗粉	生姜/玉葱/ピーマン	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/人参	398
	みそ汁	味噌/わかめ	じゃがいも		たんぱく質(g)
	オレンジ			オレンジ	24.2
9 金	ピースご飯		ご飯	グリーンピース	エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			434
	もやしと竹輪のお浸し	竹輪		もやし/小松菜/人参	たんぱく質(g)
	みそ汁	豆腐/味噌		なめこ	22.8
	バナナ			バナナ	
12 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉とアスパラの炒め物	鶏肉	砂糖/油	アスパラ/生姜	422
	和え物			キャベツ/小松菜/人参	たんぱく質(g)
	みそ汁	味噌	じゃがいも	玉葱	17.7
	オレンジ			オレンジ	
13 火	カレーライス	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃが芋/油/小麦粉	人参/玉葱/ニンニク	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/レタス/胡瓜	448
	パイナップル			パイナップル	たんぱく質(g)
					13.6
14 水	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉とじゃがいものロースト	鶏肉	油/じゃがいも	ニンニク	399
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/アスパラ	たんぱく質(g)
	野菜スープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/人参	17.8
	バナナ			バナナ	
15 木	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉	砂糖/油/じゃがいも	人参/生姜/グリーンピース	372
	美生柑			美生柑	たんぱく質(g)
					17.4
16 金	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン汁	367
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/アスパラ/人参	たんぱく質(g)
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			カットトマト/玉葱	17.8
	バナナ			バナナ	
19 月	醤油スパゲティ	豚肉/鰹節/のり	スパゲティ/片栗粉/油	玉葱/人参/ニンニク	エネルギー(kcal)
	スナップエンドウのオリーブオイル焼き		油	スナップエンドウ	368
	新じゃがいものグリル		じゃがいも		たんぱく質(g)
	大根と椎茸の玉子スープ(中華だし)	卵		大根/椎茸	16.2
	パイナップル			パイナップル	
20 火	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏のトマト煮	鶏肉	油/片栗粉	カットマト/人参/玉葱/キャベツ/ニンニク	395
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	人参/レタス/胡瓜/コーン	たんぱく質(g)
	カブとベーコンのスープ(コンソメ)	ベーコン	油	かぶ	16.4
	バナナ			バナナ	

21 水	ハヤシライス	豚肉	ご飯/油/じゃが芋/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/ニンニク	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/きゅうり/人参	444
	パイナップル			パイナップル	たんぱく質(g)
					14
22 木	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ポークチャップ	豚肉	砂糖/油	ニンニク/玉葱/セロリ	381
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	野菜スープ(コンソメ)		油	人参/玉葱/キャベツ	17.7
23 金	バナナ			バナナ	
	ピースご飯		ご飯	グリーンピース	エネルギー(kcal)
	ムキカレイの人参オイル焼き	ムキカレイ	油	人参/玉葱	386
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	もやし/人参/小松菜	たんぱく質(g)
26 月	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	20.1
	オレンジ			オレンジ	
	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃが芋/油	人参/玉葱/コーン	429
27 火	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/アスパラ	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	15.6
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの照り焼き	ムキカレイ	砂糖		369
28 水	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	さつま揚げ	砂糖	青梗菜/もやし/人参	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	19.4
	美生柑			美生柑	
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
29 木	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉/味噌	油/砂糖	キャベツ/ニンニク	471
	酢の物	しらす/わかめ	砂糖	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	すまし汁	あられはんぺん		三つ葉	20.3
	オレンジ			オレンジ	
30 金	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/片栗粉/油/砂糖	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		キャベツ/小松菜	433
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	たんぱく質(g)
	スイカ			スイカ	19.1
30 金	トマトとツナのスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ/油/片栗粉	ニンニク/玉葱/カットトマト	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	379
	野菜スープ(コンソメ)		油	玉葱/人参/キャベツ	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	16.4

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

朝ごはんはでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
べんきよう 勉強に集中できる

からだ 体 体温があ
上がって
げんき 元気に
うごく 動ける

おなか 腸が動いてうんちが
きもちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭 エネルギー不足で
あたま 頭がぼーっとする

からだ 体 思い切り
あそび 遊ぶ元気が
で 出ない

おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

毎日「朝・昼・夕の3食」「食
品群の3色がそろった食事」をと
ろうという運動です。これを意識
すると結果的にバランスよく栄養
をとりやすくなります。

3色の食品群

赤色 体(血や肉)をつくる

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色 体を動かす力になる

- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

緑色 体の調子を整える

- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類

まずは**ちよいと**からスタート!

例) パンに**ちよいと**

うどんに**ちよいと**