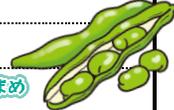
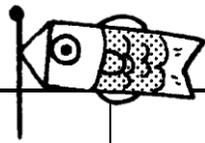


ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ- Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そうとう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (水)	○	ねぎ塩豚丼 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジゼリー 大豆小魚	ぎゅうにゅう / ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ アガー だいず にぼし	チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ もやし レモンかじゅう にんじん キャベツ えのきだけ ゆめオレンジかじゅう	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら サラダあぶら さとう	621	27.5	21.2	2.49
2 (木)	○	ハヤシライス マセドアンサラダ 美生粕 大豆小魚	ぎゅうにゅう / ぶたにく だいず にぼし	にんじん トマトピューレ グリンピース しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん みしょうかん	こめ むぎ こむぎこ なまク リーム バター サラダあぶら じゃがいも さとう サラダあぶら	630	22.4	20.7	2.17
7 (火)	○	ちらしずし 肉じゃが 春キャベツとわかめのすまし汁 メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう / あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ きなこ	にんじん たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ にんじん さやえんどう たまねぎ キャベツ ながねぎ えのきだけ さやえんどう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく きびさとう サラダあぶら メープルシロップ カシューナッツ	607	24.3	20.3	2.71
8 (水)	○	中華丼 もやしの中華サラダ フルーツポンチ 大豆小魚	ぎゅうにゅう / いか ぶたにく うずらたまご だいず にぼし	にんじん しょうが たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ にんじん きゅうり しょうが にんにく もやし みかんかん バインかん おとうかん	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら サラダあぶら きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら さとう	595	22.5	16.3	1.77
9 (木)	○	アーモンドトースト ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト 小魚	ぎゅうにゅう / いんげんまめ レンズまめ ぶたにく ヨーグルト にぼし	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく グリンピース にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	しょくパン さとう アーモンド マーガリン じゃがいも さとう オリーブオイル さとう サラダあぶら	693	28.9	26.7	2.43
10 (金)	○	ごはん 鰯のバーベキューソースかけ わかめときゅうりのあえもの 豚汁 いり大豆	ぎゅうにゅう / あじ わかめ とうふ みそ ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん レモンかじゅう キャベツ きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ でんぷん きびさとう だいずあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく サラダあぶら	589	28.2	17.5	2.09
13 (月)	○	高菜チャーハン 棒ぎょうざ うずら卵と野菜の中華スープ アセロラゼリー 大豆小魚	ぎゅうにゅう / ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご だいず にぼし	たかな にんじん しょうが コーンかん ながねぎ キャベツ たまねぎ ながねぎ にら しょうが にんじん たまねぎ はくさい	こめ むぎ ごま ごまあぶら パンこ さとう きょうざのかわ (こむぎこ) サラダあぶら アセロラゼリー	591	22.0	18.6	2.53
14 (火)	○	きなこ揚げパン ごまドレッシングサラダ レンズ豆のポタージュ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / きなこ レンズまめ いんげんまめ とうにゅう みそ ベーコン にぼし	にんじん キャベツ きゅうり もやし こまつな にんじん たまねぎ	コッパン きびさとう だいずあぶら きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら こめこ じゃがいも サラダあぶら アーモンド	620	26.4	23.3	2.40
15 (水)	○	ごはん 鰯の文化干し キャベツのレモンあえ かぶと油揚げのみそ汁 そら豆	ぎゅうにゅう / さば あぶらあげ みそ わかめ だいず	こまつな にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう かぶ(は) にんじん かぶ ながねぎ そらまめ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	639	26.7	27.1	2.58
16 (木)	○	ツナといかのトマトスパゲティ グリーンアスパラのサラダ セサミスコーン 大豆小魚	ぎゅうにゅう / ツナ いか だいず にぼし	トマトかん ほうれんそう たまねぎ にんにく しめじ アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	スパゲティ さとう オリーブオイル サラダあぶら さとう サラダあぶら こむぎこ メープルシロップ ごま バター サラダあぶら	647	26.4	25.6	1.84
17 (金)	○	ごはん 鰯の竜田揚げ じゃがいものきんぴら にらたま汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう / さけ とうふ たまご だいず きなこ	しょうが にんじん ごぼう にら たまねぎ もやし えのきだけ	こめ むぎ でんぷん だいずあぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん さとう	613	30.0	18.4	2.00
20 (月)	○	ジャンバラヤ ひじきと大豆のマリネ ポトフ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / とりにく だいず ひじき ソーセージ にぼし	たまねぎ コーンかん にんにく グリンピース マッシュルーム にんじん きゅうり かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら きびさとう サラダあぶら じゃがいも アーモンド	581	22.2	19.4	2.55



1年生にそら豆のさやむきの  
おてつだいをさせていただきます。



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, carbs, fat).

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) with values for Kcal, protein, carbs, and fat.

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g...

てっだ お手伝いしてるかな？

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ...
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。

あさごはんの3つのスイッチ (Brain, Body Temperature, Intestine) with illustrations of a child's head, a child, and a child's stomach.

Illustrations of a child helping with cooking and eating, with text explaining the benefits of helping with household tasks.