

[5 月 献 立 表]

2022年 5月

0: 通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
6 金	かしわめし 幼Caミルク 中高麦茶	○	鮭の岩塩焼き 和風サラダ(和風ドレ) 厚揚げとわかめの味噌汁 スイートポテト	鶏肉、牛乳、ぎんざげ、厚揚げ、 わかめ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング、 さつまいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、だいこん	641 kcal 34.3 g 20.5 g
9 月	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	鶏肉の香味焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳、鶏肉、ロースハム、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、 青じそドレッシング	しょうが、ねぎ、切干しだいこん、 にんじん、きゅうり、ほうれん草、 玉葱	611 kcal 26.6 g 22.0 g
10 火	サンマー麺 幼Caミルク	○	チヂミ 華風きゅうり 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐、おから	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 砂糖、米粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、きぬさや、ニラ、 きゅうり	689 kcal 22.6 g 24.8 g
11 水	ごはん	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え	牛乳、豚肉、豆腐、塩昆布	精白米、油、しらたき、砂糖	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ	617 kcal 30.7 g 19.8 g
12 木	食パン いちごジャム 幼Caミルク	ジ ョ ア	チリコンカン カリカリサラダ(香味玉葱ドレ) 白桃ゼリー	乳酸菌飲料、豚肉、ベーコン、 ひよこまめ、大豆、寒天	食パン、油、薄力粉、ワンタンの皮、 香味玉ねぎドレッシング、砂糖	いちごジャム、にんにく、セロリ、 玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、もも	651 kcal 23.3 g 21.2 g
13 金	あんかけチャーハン 幼Caミルク	○	パンサンサー(棒々鶏ドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、牛乳	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 春雨、棒々鶏ドレッシング	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、たけのこ、 はくさい、ほうれん草、きゅうり、 オレンジ	646 kcal 22.9 g 20.2 g
16 月	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 彩りサラダ(香味塩ドレ) のっぺい汁	牛乳、ギンヒラス、味噌、鶏肉、厚揚げ	精白米、ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、香味塩ドレッシング、さといも、 こんにゃく、片栗粉	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、だいこん、九条ねぎ	663 kcal 29.2 g 23.9 g
17 火	キャロットロール 幼Caミルク	○	鶏肉のソテープロヴァンス風ソース チーズ入りサラダ(イタリアンドレ) イタリアンスープ キャラメルバナナコッタ	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン、 卵、牛乳	キャロットロール、オリーブ油、 イタリアンドレッシング、油、 パン粉、砂糖、コンスターチ	にんにく、トマト、玉葱、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ほうれん草	670 kcal 33.3 g 31.2 g
18 水	ごはん	○	麻婆豆腐 バリバリサラダ(ナムルドレ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 ナムルドレッシング、コーンフレーク	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	654 kcal 27.9 g 23.4 g
19 木	アマトリチャーナ 幼Caミルク	のむ ヨ グ ル ト	いんげんとコーンのサラダ (フレンチドレ) マカロン(バニラ)	ベーコン、チーズ、のむヨーグルト、卵	スバゲッティ、油、オリーブ油、 フレンチドレッシング、砂糖、 アーモンド、チョコレート、バター	にんにく、玉葱、トマト、キャベツ、 とうもろこし、きんぎょ、 にんじん、プルーン	654 kcal 19.4 g 22.8 g
20 金	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	鶏の照り焼き 寒天入りサラダ(胡麻クリーミードレ) 五目味噌汁	牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも、 胡麻クリーミードレッシング	しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、玉葱、にんじん、ごぼう	631 kcal 25.0 g 22.7 g
23 月	ピタパン 幼Caミルク	○	ポークビーンズ コールスローサラダ(コールスロドレ) 果物(メロン)	牛乳、豚肉、大豆	ピタパン、油、じゃがいも、 コールスロドレッシング	にんにく、玉葱、にんじん、トマト、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 アンデスメロン	640 kcal 27.0 g 24.5 g
24 火	ピビンバ 幼Caミルク	○	わかめスープ みかんゼリー	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ、寒天	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、 ねぎ、みかん	651 kcal 23.1 g 22.7 g
25 水	きつねうどん	○	ししゃもフライ キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、シシャモ、 ヨーグルト	うどん、油、砂糖、ごま、パン粉、 薄力粉、片栗粉	しょうが、にんじん、玉葱、ねぎ、 こまつな、キャベツ、えのきたけ	674 kcal 29.1 g 25.6 g
26 木	わかめご飯 幼Caミルク 中高麦茶	○	豚肉のスタミナ焼き 大根サラダ(和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	わかめ、牛乳、豚肉、わかめ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、じゃがいも、 和風ドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、だいこん、 きゅうり、キャベツ、玉葱	611 kcal 26.6 g 18.6 g
27 金	フレンチロール 幼Caミルク	○	鶏肉のきのこソース コーンサラダ(フレンチドレ) 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳、鶏肉、生クリーム、寒天、 脱脂粉乳	フレンチロール、油、薄力粉、 バター、じゃがいも、はちみつ、 フレンチドレッシング	玉葱、マッシュルーム、えのきたけ、 しめじ、キャベツ、きゅうり、 レモン、とうもろこし、にんじん、 ほうれん草	644 kcal 26.0 g 26.2 g
30 月	五目かた焼きそば 幼Caミルク	○	中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(バナナ)	豚肉、牛乳	油揚げ中華麺、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 きゅうり、ほうれん草、バナナ、 レモン	619 kcal 19.4 g 24.3 g
31 火	ごはん 幼Caミルク 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め ツナサラダ(香味玉葱ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳、豚肉、ツナ、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、 ピーマン、キャベツ、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	642 kcal 23.7 g 24.0 g

新年度が始まって1か月がたち、
新しい環境にも慣れてきた頃でしょう。
しかし、5月はゴールデンウィークなどもあり、
生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。
生活リズムをととのえるために、
早寝早起き、朝ごはんを食べることを
心がけましょう。

朝ごはんを食べると
いいことがある！



①正しい生活リズムを作る

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

②体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、目がすっきりと覚めて一日頑張れます。

③体や脳へエネルギーを送る

しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

④朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。