

5月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal 幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中盛り)
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	
7	火	ご飯	ブリのネギソース	グリーンサラダ かきたま汁	牛乳	ブリ 牛乳 チーズ 卵	長ねぎ にんにく きゃべつ 人参 もやし レタス 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー きゅうり いんげん しめじ しょうが	米 強化米 砂糖 ごま油 調合油	470 627 784
8	水	ご飯	 豚肉とアスパラの オイスター炒め	切干大根のナムル みそ汁	牛乳 オレンジ	豚肉 厚揚げ豆腐 かにかま 牛乳	玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ きゅうり もやし 小松菜 切干大根 オレンジ	米 強化米 砂糖 ごま油 調合油 片栗粉	478 637 797
9	木	シーフードクリーム スパゲティ		パリパリサラダ 野菜スープ	ジョア (ブルーベリー)	ベーコン エビ イカ アサリ 牛乳 生クリーム 粉チーズ ジョア	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん 草 レタス もやし 人参 きゅうり 大根 白菜 えのき	スパゲティ オリーブ油 バター ごま油 調合油 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	495 660 825
10	金	ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ 中華風卵スープ	杏仁豆腐	豚挽肉 木綿豆腐 卵 牛乳 ロースハム	長ねぎ ニラ しょうが にんにく きゅうり 人参 レタス 玉ねぎ えのき みかん 黄桃	米 強化米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	520 693 867
13	月	ハヤシライス		小松菜ともやしのサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ	豚肉 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんにく 人参 小松菜 もやし コーン レタス キャベツ わかめ バナナ	米 強化米 調合油 砂糖 バター じゃがいも	489 652 815
14	火	ご飯	鮭の照り焼き	オクラ納豆 みそ汁	牛乳	鮭 納豆 牛乳	もやし 小松菜 人参 おくら 長ネギ 大根 白菜	米 強化米 砂糖 白ごま	367 490 613
15	水	ご飯	ささみの梅しそフライ	海藻サラダ 中華スープ	牛乳 パイナップル	ささみ 卵 牛乳 かにかま	大葉 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ パイナップル 海藻ミックス	米 強化米 砂糖 パン粉	450 600 751
16	木	ご飯	鱈の南蛮漬け	青菜のごま和え けんちん汁	牛乳	鱈 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 パプリカ 貝割れ大根 小松菜 大根 ごぼう 干しいたけ	米 強化米 砂糖 ごま油 こんにゃく	498 664 830
17	金	三色丼		豆もやしのナムル みそ汁	カップヨーグルト	鶏挽肉 卵 木綿豆腐 ヨーグルト	小松菜 人参 豆もやし わかめ 白菜	米 強化米 砂糖 ごま油	396 528 661
20	月	アサリの 炊き込みご飯	小魚のから揚げ	青菜のみぞれ和え みそ汁	牛乳	あさり 油揚げ ワカサギ 牛乳	人参 しょうが サラダ菜 小松菜 大根 白菜 もやし	米 強化米 砂糖 調合油	437 583 729
21	火	ご飯	鶏肉のピリ辛みそ焼き	10品目サラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 びわ	鶏むね肉 大豆 ツナ缶 はんぺん 牛乳	サラダ菜 蓮根 パプリカ 大根 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ びわ	米 強化米 練りごま ごま油	375 500 625
22	水	醤油ラーメン		 アスパラとじゃこのサラダ 里芋のそぼろあんかけ	牛乳	豚肉 じゃこ 鶏挽肉 牛乳	にんにく 人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ にら 小松菜 もやし アスパラガス	中華麺 調合油 里芋 すりごま ごま油 砂糖	543 724 905
23	木	梅じゃこご飯	鯖の塩麹揚げ	ひじきの煮物 豚汁	牛乳 オレンジ	じゃこ 鯖 大豆 豚肉 木綿豆腐 さつま揚げ 牛乳	小松菜 人参 もやし ひじき 玉ねぎ 大根 長ネギ オレンジ	米 強化米 塩こうじ ごま油 調合油 砂糖	517 689 862
24	金	ご飯	肉野菜炒め	ABCマカロニサラダ 中華スープ	牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	キャベツ にんにく 人参 もやし にら もやし きくらげ 玉ねぎ テンゲン菜 きゅうり コーン レタス 干しいたけ	米 強化米 マカロニ マヨネーズ ごま油 いらごま	511 681 852
27	月	ご飯	めだいの煮つけ	ゆかり和え 若竹汁	牛乳 りんご	めだい 牛乳	いんげん 人参 キャベツ きゅうり かぶ たけのこ わかめ えのき りんご	米 強化米	445 599 743
28	火	セルフコロッケサンド		小松菜とコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳	豚挽肉 生クリーム 卵 牛乳 ベーコン 枝豆	キャベツ コーン 小松菜 もやし 玉ねぎ セロリ	パンズパン じゃが芋 バター パン粉 砂糖	514 685 857
29	水	高菜入りチャーハン		きゅうりとむね肉の中華和え 春雨スープ	ミルクプリン イチゴソース	豚挽肉 卵 むね肉 しらす 牛乳 生クリーム	高菜漬け 干し椎茸 人参 長ネギ 白菜 キャベツ しょうが 小松菜 いちご	米 強化米 ごま油 いらごま 砂糖	525 701 876
30	木	ご飯	鮭のちゃんちゃ焼き	野菜の塩昆布和え かきたま汁	牛乳	鮭 卵 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 大根 きゅうり ほうれん草 えのき	米 強化米 砂糖 じゃが芋 ごま油 いらごま バター	438 584 730
31	金	 グリンピース ご飯	豚肉の竜田揚げ	 茹でそらまめ みそ汁	牛乳 キウイフルーツ	豚肉 牛乳	グリンピース 小松菜 もやし 人参 そらまめ 大根 しめじ キウイフルーツ	米 強化米 もち米 調合油 片栗粉	468 624 781

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。