



5月 献立表



日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	
7:火	ウエハース	サケ塩焼 ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 米(国産)・押麦	サケ 高野豆腐 うず揚げ・赤味噌・白味噌	芽ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	塩・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	柏餅 麦茶
8:水	大根の煮物	肉じゃが チンゲン菜のおかか和え ごはん 味噌汁 チーズ	じゃが芋・油・砂糖 米(国産) 巻麴	豚肉 かつお節 豆腐・赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・白菜 まいたけ	かつおだし・みりん・酒・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつお	パインゼリー せんべい 牛乳
9:木	昆布	牛肉と大根のごま醤油煮 小松菜とキャベツの納豆和え ごはん 味噌汁 果物	砂糖・白ごま 米(国産)	牛肉 納豆 豆腐・赤味噌・白味噌	大根・玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ・人参 しめじ・青葱	かつおだし・醤油 醤油 かつおだし	磯辺じゃがもち 牛乳
10:金	南瓜の煮物	鶏塩うどん ミニコロッケ もやしのさっぱり和え 果物	うどん・調合ごま油 コロッケ・油 砂糖	鶏肉	大根・人参・しいたけ・長葱・にんにく もやし・人参・胡瓜	鶏がらスープ・塩・みりん風調味料 穀物酢・醤油・醤油・みりん	りんご蒸しパン 麦茶
13:月	クッキー	豚肉と筍の甘辛炒め じゃがミート焼 麦入りごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 じゃが芋 米(国産)・押麦	豚肉 充填豆腐・赤味噌・白味噌	筍・玉ねぎ・人参・エリンギ・ニラ 大根・ほうれん草	醤油・みりん・酒 ミートソース かつおだし	たいやき 牛乳
14:火	さつまいもの煮物	鶏肉のおかか焼 ころころサラダ 根菜の煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・小麦粉・油 マヨドレ 里芋・こんにゃく・油・砂糖 米(国産) 麴	鶏肉・かつお節 ちくわ 豆腐・赤味噌・白味噌	コーン・胡瓜 人参・玉ねぎ 青葱	醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 かつおだし	お麴のチーズスナック 牛乳
15:水	小魚	白身魚のバター醤油焼 チンゲン菜とキャベツの中華和え さつま芋のごま煮 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター ごま油 さつま芋・黒ごま 米(国産)・押麦	ホキ ロースハム 豆腐・赤味噌・白味噌	チンゲン菜・キャベツ えのきだけ・青葱	塩・醤油 醤油・みりん・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	いちごジャムサンド 牛乳
16:木	蒸しじゃがいも	厚揚げチャンプルー ひじき豆サラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・油・調合ごま油 砂糖・マヨドレ 米(国産) じゃが芋	豚肉・厚揚げ・卵 赤味噌・白味噌	もやし・人参・ピーマン・しいたけ・しょうが 芽ひじき・人参・枝豆 玉ねぎ・えのきだけ	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	ミルクくず餅きなこかけ 麦茶
17:金	大根の煮物	カレーライス ツナサラダ 果物	米(国産)・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ・玉ねぎ	カレーフレーク 穀物酢・塩・コショウ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶
18:土	ぶどうゼリー	きつねうどん 鶏肉と大根の煮物 胡瓜ともやしのごま和え	うどん 油・砂糖 白ごま・白ごま	味噌汁揚げ・かまぼこ 鶏肉	わかめ・長葱・だし昆布 きざみ昆布・大根 きゅうり・もやし・人参	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油・酒 醤油・みりん風調味料・かつおだし	せんべい 牛乳
20:月	せんべい	肉団子の酢豚風 焼かぼちゃ 春雨サラダ ごはん スープ	油・砂糖・片栗粉 油 春雨・油・砂糖 米(国産)	チキンボール うす揚げ 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・水煮れんこん(ホール)・人参・ピーマン かぼちゃ・ドライパセリ チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ・しいたけ	穀物酢・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ 塩 穀物酢・醤油 鶏がらスープ	野菜蒸しパン 牛乳
21:火	大根の煮物	タンダーチキン じゃが芋とウィンナーの旨煮 カリフラワーのサラダ ごはん スープ	油 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・ヨーグルト ウィンナー	にんにく・しょうが 人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ	塩・カレー粉・ケチャップ コンソメ 穀物酢・醤油 コンソメ	ずいどん 麦茶
22:水	型抜きチーズ	たらの竜田揚げ ブロッコリーの煮浸し 味噌汁 麦入りごはん 果物	油 砂糖 米(国産)・押麦	白身魚の竜田揚げ うす揚げ 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし	醤油・みりん風調味料・かつおだし かつおだし	ピーチゼリー せんべい ジョア
23:木	さつまいもの煮物	ハンバーグデミグラスソース【お誕生会】 ポテトフライ 切干大根のツナ和え コーンごはん スープ	油・油 フライドポテト・油 米(国産)	ハンバーグ(豚肉・鶏肉・玉葱・パン粉) まぐろフレーク	玉ねぎ・トマトピューレ 切干大根・ほうれん草・人参 人参・ドライパセリ・コーン 小松菜・えのきだけ・赤パプリカ	赤ワイン風調味料・みりん・デミグラスソース・ケチャップ 塩 醤油・みりん・かつおだし コンソメ	お誕生会ケーキ 牛乳
24:金	昆布	チャンポン シューマイ 厚揚げとほうれん草の煮浸し 果物	ラーメン・油 砂糖	豚肉・さつま揚げ 肉しゅうまい 厚揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう ほうれん草・えのきだけ	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油・みりん・かつおだし	わかめおにぎり 麦茶
25:土	スティックきゅうり	麻婆丼 しらすとさつま芋の煮物 スープ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 さつま芋・砂糖	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 しらす干し	しょうが・にんにく・長葱・しいたけ 小松菜・もやし・人参	醤油・酒・鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒 鶏がらスープ	ごつぶっこ 牛乳
27:月	クッキー	ハオユ豆腐 かにかまと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米(国産) 麴	豆腐・豚肉 かにかま うす揚げ・赤味噌・白味噌	白菜・人参・ピーマン・まいたけ きゅうり・キャベツ わかめ	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ かつおだし	チヂミ 牛乳
28:火	大根の煮物	鶏肉のおおさ焼 にんじんシリシリ ごはん 味噌汁 果物	砂糖・油 油 米(国産) 麴	鶏肉 卵・まぐろフレーク うす揚げ・赤味噌・白味噌	あおさのり 人参 キャベツ	醤油・みりん 和風だし・みりん風調味料・醤油・塩 かつおだし	パンナコッタ(黄桃) 牛乳
29:水	人参の煮物	サケのチーズ焼 りんごとキャベツのサラダ 厚揚げの煮物 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)・押麦	サケ・チーズ 厚揚げ うす揚げ・赤味噌・白味噌	りんご・胡瓜・人参・キャベツ 人参・れんこん かぼちゃ・わかめ	醤油・酒 穀物酢・塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	大学芋 牛乳
30:木	小魚	豚肉と野菜の五目炒め コーンポテト ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 じゃが芋・バター 米(国産) 巻麴	豚肉 牛乳 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ・黄パプリカ コーン・ドライパセリ チンゲン菜・しめじ	醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	キャロットドーナツ 牛乳
31:金	南瓜の煮物	豚こぼろ丼 ひじき煮 味噌汁 チーズ	米(国産)・砂糖・片栗粉 油・砂糖	豚肉 ちくわ 赤味噌・白味噌 型抜きチーズ	玉ねぎ・ごぼう 芽ひじき・人参・れんこん・インゲン わかめ・キャベツ・えのきだけ	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	きなこラスク 牛乳

(月間平均値) エネルギー：580kcal タンパク質：21.7g 脂質：16.0g カルシウム：240mg

★献立の一部を変更する場合があります。