



5月 献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 - kcal	たんぱく質 g
1	金	★端午の節句献立 かつおくん わかめちゃん ごはん		たけのこのすまし汁 よもぎもち	かつお 炊き込みわかめ 牛乳 豆腐 かまぼこ きな粉	しょうが きぬさや たけのこ にんじん ねぎ こまつな よもぎ	米 片栗粉 薄力粉 油 白玉粉 上新粉 砂糖	628	27.3
7	木	あぶたまどん		かふうもやし くだもの(れいとうパイন)	鶏肉 油揚げ たまご 牛乳	玉葱 もやし きゅうり 冷凍パイン	米 砂糖 ごま油 油	661	26.3
8	金	ごはん		しんじゃがのそぼろに おひたし ししゃもやき	牛乳 鶏肉 ししゃも	玉葱 にんじん こまつな もやし	米 油 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖	631	28.0
11	月	ごはん		にくどうふ カリカリじゃこサラダ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	しょうが 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり もやし にんじん 清見オレンジ	米 しらたき 砂糖 ごま油 油	615	27.7
12	火	ごはん		ふたにくのみそやき もやしのため にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 鶏肉 たまご	しょうが キャベツ にんじん もやし 玉葱 ねぎ にら	米 油 砂糖 片栗粉 油	652	30.9
13	水	カレーうどん		ツナあえ じゃがバター	豚肉 油揚げ 牛乳 ツナ わかめ	玉葱 にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ もやし	片栗粉 冷凍うどん 砂糖 じゃがいも バター	618	27.2
14	木	フィッシュ バーガー		ジュリエンスープ フルーツポンチ	メルルーサ 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん もやし はくさい みずな トマト みかん パイン 黄桃	丸パン 薄力粉 パン粉 油 砂糖	562	25.1
15	金	けいちゃん ライス		すったてじる くだもの(メロン)	鶏肉 赤みそ 牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン しめじ ごぼう だいこん ねぎ こまつな メロン	米 大麦 油 片栗粉 じゃがいも 油	636	29.2
18	月	ごはん		さばのしょうがふうみやき カリカリあぶらあげサラダ こんさいごまじる	牛乳 さば 昆布 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 白すりごま ごま油	607	26.3
19	火	とりごぼう ピラフ		ポテトいりオムレツ オニオンスープ くだもの(きよみオレンジ)	鶏肉 牛乳 たまご 生クリーム 牛乳 ベーコン	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース 玉葱 トマト 清見オレンジ	米 バター じゃがいも 油	607	23.3
20	水	ごもく あんかけそば		あおりのポテトビーンズ ぎゅうにゅうかん	豚肉 いか えび あさり 牛乳 大豆 青のり 粉寒天	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ みかん	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	586	26.2
21	木	コッペパン& ブルーベリー ジャム		トマトシチュー マカロニサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ ボンレスハム	ブルーベリージャム にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ トマト トマト キャベツ きゅうり	コッペパン 油 じゃがいも バター 薄力粉 マカロニ 砂糖 油	570	22.0
22	金	むぎごはん		くろすすぶた ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	しめじ たけのこ ピーマン 玉葱 にんじん たけのこ はくさい きくらげ えのきたけ	米 大麦 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 油	666	24.5
25	月	はつがげんま いごはん &キムムッチ		とりにくとこんにやくのみそに キャベツときゅうりの しらすあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ わかめ しらす干しのり	しょうが ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ きぬさや きゅうり もやし にんにく	米 発芽玄米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 白ごま	585	23.3
26	火	ピザトースト		ビーンズサラダ キャロットポタージュ ヨーグルト	ベーコン チーズ 牛乳 ハム ひよこまめ いんげんまめ 生クリーム ヨーグルト	にんにく 玉葱 トマト マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ にんじん	食パン 砂糖 じゃがいも バター 油	671	30.5
27	水	★季節の献立 グリーンピース ごはん		かぼちゃのてんぷら いかのてんぷら もやしのおかかあえ みそしる	牛乳 たまご いか 糸削り 油揚げ みそ	グリーンピース もやし きゅうり にんじん えのきたけ こまつな かぼちゃ	米 もち米 さつまいも 薄力粉 油 砂糖	669	26.2
28	木	ちゅうか おこわ		きりぼしだいこんのごますあえ ワンタンスープ くだもの(れいとうみかん)	豚肉 牛乳 豚肉	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん もやし きゅうり はくさい 切干しだいこん ねぎ チンゲンサイ 冷凍みかん	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮 油	589	20.8
29	金	キーマカレー		じゃがいもいりサラダ くだもの(メロン)	豚肉 チーズ 牛乳	パセリ にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン メロン	米 バター 薄力粉 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 油	724	22.0

* 食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。