



5月分 献立表

こんだてでは都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	ご飯	○	鶏肉みそ漬け焼き ツナサラダ すまし汁 遠足 予備日	牛乳、鶏肉、みそ ツナ、豆腐、なると	レモン、こまつな キャベツ、にんじん とうもろこし、ねぎ えのきたけ、ほうれんそう	米、強化米 上白糖	592 kcal 29.3 g 17.4 g 2.3 g
7 金	たけのご飯	○	ししゃもの新緑揚げ のり和え 若竹汁 こいのぼり 献立	鶏肉、油揚げ、牛乳 ししゃも、焼きのり かつお、わかめ、 凍り豆腐、みそ	たけのこ、にんじん エリンギ、こまつな はくさい、玉葱 たけのこ	米、三温糖 米油、てんぷら粉	648 kcal 30.0 g 18.7 g 3.3 g
10 月	ご飯	○	凍り豆腐の含め煮 ごまネーズあえ 豚汁	牛乳、凍り豆腐 ちくわ、豚肉、豆腐 みそ	はくさい、こまつな にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ	米、三温糖 マヨネーズ、ごま つきこん、ごま油	597 kcal 24.1 g 18.0 g 2.6 g
11 火	ソフトめん	○	麻婆ソース もやしのツナあえ マラーカオ	豚肉、豆腐、みそ 牛乳、まぐろ、たまご 加糖練乳	しょうが、にんにく、玉葱 たけのこ、にんじん しいたけ、ねぎ、にら もやし、こまつな	ソフト麺、油、 ごま油、三温糖 かたくり粉、薄力粉	741 kcal 27.7 g 23.5 g 3.0 g
12 水	黒米ごはん	○	凍り豆腐のミートローフ 昆布つけ 豆腐汁	牛乳、凍り豆腐、鶏肉 ベーコン、たまご チーズ、塩昆布、豆腐 油揚げ、みそ	しいたけ、エリンギ ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい こまつな	米、黒米、 かたくり粉 パン粉	678 kcal 32.7 g 23.2 g 2.6 g
13 木	ハムコーントースト	○	青大豆のマリネ 凍り豆腐のスープ 果物	ロースハム、チーズ 牛乳、青大豆、糸寒天 鶏肉、凍り豆腐 豚肉	とうもろこし、パセリ きゅうり、にんじん、玉葱 はくさい、こまつな たけのこ、しいたけ	食パン、マヨネーズ じゃがいも、油 オリーブ油 上白糖	649 kcal 27.0 g 30.9 g 3.2 g
14 金	ご飯	○	かつおのたまねぎソースがけ キャベツのごまかけ 小松菜の味噌汁	牛乳、かつお 青大豆、みそ	しょうが、玉葱、にんにく キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん えのきたけ、ねぎ、こまつな	米、かたくり粉 油、三温糖、ごま 上白糖、じゃがいも	626 kcal 29.2 g 15.0 g 2.8 g
18 火	ソフトメン	○	ツナソース ブロッコリーサラダ 果物	豚肉、まぐろ、大豆 スキムミルク、牛乳 ロースハム	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、グリーンピース とうもろこし、りんご キャベツ、きゅうり ブロッコリー	ソフト麺、ソフト麺 小麦粉、バター ごま、上白糖、油	638 kcal 24.5 g 18.5 g 2.0 g
19 水	ご飯	○	豆腐の寄せ揚げ ウドの胡麻和え 水菜のみそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉 たまご、みそ、豆腐 油揚げ、みそ	にんじん、玉葱、しょうが うど、はくさい、こまつな 水菜、ねぎ、えのきたけ	米、かたくり粉 油、三温糖、ごま 上白糖、マヨネーズ	675 kcal 24.6 g 22.3 g 2.5 g
20 木	コッペパン	○	アスパラグラタン 人参サラダ レタスとトマトのスープ	牛乳、鶏肉、牛乳 生クリーム、チーズ 青大豆、まぐろ 鶏肉、たまご	アスパラガス、玉葱 にんじん、エリンギ、 きゅうり、だいこん レタス、えのきたけ	コッペパン マカロニ、油 バター、小麦粉	629 kcal 28.6 g 24.3 g 2.7 g
21 金	ご飯	○	厚揚げの人参みそかけ 千草あえ さつま汁	牛乳、厚揚げ、みそ たまご、わかめ 鶏肉	にんじん、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、 だいこん、ごぼう、しめじ こまつな、ねぎ	米、三温糖、上白糖 ごま、さつまいも つきこん、油	637 kcal 24.5 g 18.1 g 2.5 g
24 月	ご飯	○	鯖の梅味噌焼き マカロニサラダ かきたま汁	牛乳、さわら、みそ なると、たまご だし昆布	うめ、しそ葉、にんじん キャベツ、きゅうり とうもろこし、たけのこ しいたけ、ほうれんそう	米、三温糖 マカロニ、マヨネーズ かたくり粉	650 kcal 26.8 g 21.3 g 2.4 g
25 火	ソフトめん	○	ミートソース 青ばつと春雨のサラダ 果物	豚肉、チーズ たまご、牛乳 青大豆	にんにく、玉葱、にんじん エリンギ、パセリ きゅうり、キャベツ	ソフト麺、小麦粉 バター、油、上白糖 マロニー、ごま油	726 kcal 27.2 g 23.6 g 2.9 g
26 水	ご飯	○	アスパラとじゃがいものサラダ 豆腐の中華煮 果物	牛乳、豆腐、豚肉 みそ	アスパラガス、にんじん とうもろこし、玉葱 たけのこ、こまつな、椎茸 にんにく、しょうが、	米、じゃがいも 三温糖、ごま油 かたくり粉	607 kcal 23.4 g 15.9 g 2.9 g
27 木	コッペパン	○	ココアクリーム ポテトのキッシュ もやしのナムル レタスとコーンクリームスープ	牛乳、牛乳、 ベーコン、たまご 鶏肉	玉葱、こまつな、もやし にんじん、きゅうり、レタス クリームコーン とうもろこし	コッペパン、上白糖 じゃがいも マヨネーズ、油 ごま油、ごま	633 kcal 26.0 g 26.1 g 2.9 g
28 金	ご飯	○	チキンカレー 親子豆 三色あえ	牛乳、鶏肉 スキムミルク	にんじん、玉葱、にんにく しょうが、エリンギ、りんご グリーンピース、だいこん、 キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも 油、小麦粉、バター かたくり粉、ごま 三温糖	695 kcal 21.6 g 19.4 g 2.0 g
31 月	やきとり丼	○	糸寒天のごま酢あえ 小松菜の味噌汁 ミニトマト	鶏肉、たまご、牛乳 糸寒天、油揚げ みそ	さやいんげん、キャベツ きゅうり、にんじん ねぎ、こまつな、トマト	米、発芽玄米、油 中ざら糖、水あめ ごま油、上白糖 ごま、じゃがいも	609 kcal 25.5 g 19.2 g

