

# 5月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 水		中華おこわ	豆腐とえびのうま煮 春雨サラダ		豚肉 えび うすら卵 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ゴマ はるさめ 油 ごま油	小松菜 にんじん 生姜 玉ねぎ キャベツ 長ネギ もやし きゅうり 干し椎茸	742 kcal 36 g 24 g
2 木		きな粉 揚げパン	ツナサラダ ミネストローネ		きな粉 ツナ ウインナー 金時豆 わかめ	パン 砂糖 マカロニ 油 ごま油 バター ゴマ	小松菜 にんじん トマト缶 キャベツ もやし にんにく マッシュルーム セロリ 玉ねぎ	713 kcal 27 g 31 g
7 火		チリビーンズ ライス	アーモンド入りマゼンタサラダ	清見 オレンジ	豚レバー 豚肉 金時豆 大豆 ハム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター アーモンド	にんじん ピーマン 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく きゅうり コーン 清見オレンジ	799 kcal 28 g 26 g
8 水		ビビンバ チャーハン	イカ入りナムル	ナタデココ フルーツ	豚肉 たまご みそ いか	米 砂糖 しらたき 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん にんにく 生姜 もやし キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ	701 kcal 27 g 20 g
9 木		ガーリック& アーモンドトースト	豆乳チャウダー ちりめんサラダ		ベーコン いか ちりめん 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ えび	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ごま アーモンド ごま油 油	小松菜 にんじん パセリ にんにく しめじ もやし コーン きゅうり 玉ねぎ	722 kcal 31 g 33 g
10 金		鶏ごぼう ピラフ	かぶのスープ	抹茶 ケーキ	ベーコン 鶏肉 たまご 豆乳クリーム	米 小麦粉 砂糖 チョコチップ バター 油	にんじん いんげん かぶ ごぼう コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ	787 kcal 22 g 27 g
13 月		メキシカン ライス	新じゃがのバイクドポテト たまごスープ		鶏肉 いか ウインナー たまご	米 砂糖 じゃが芋 でんぷん バター	小松菜 にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン キャベツ えのき	705 kcal 30 g 20 g
14 火		五目きつね うどん	ツナのごまダレ和え カレー揚げじゃが		豚肉 かまぼこ うすら卵 油揚げ ツナ わかめ 青のり	うどん 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 長ネギ 干し椎茸 キャベツ もやし	803 kcal 35 g 35 g
15 水		麦ご飯	煎茶フライ 五目豆 みそ汁		タラ 大豆 さつま揚げ みそ 生揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 油	小松菜 にんじん にんにく ごぼう 玉ねぎ えのき	770 kcal 35 g 22 g
16 木		ピザトースト	アスパラ入りポテトサラダ コーンポタージュ		ウインナー てぼ豆 ピザチーズ 生クリーム	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 料理オイル マヨネーズ (たまごなし) 油	ピーマン アスパラ にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく きゅうり クリームソー	739 kcal 29 g 33 g
17 金		ごはん	真砂揚げ 五目きんぴら にら玉汁		豆腐 えび 鶏肉 たまご さつま揚げ	こめ でんぷん こんにゃく 油 ゴマ 砂糖	にんじん こねぎ いんげん にら 玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん えのき 長ネギ	741 kcal 29 g 22 g
20 月		ごはん	ゆかりふりかけ たまご焼き おかか和え 田舎汁		たまご 鶏肉 けずり節 生揚げ みそ 青のり	米 砂糖 じゃが芋 ゴマ こんにゃく 油	小松菜 にんじん こねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ だいこん しめじ 長ネギ	697 kcal 28 g 21 g
21 火		ジャージャー麺	豆腐入りサラダ	小玉 すいか	豚レバー 豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ	中華麺 砂糖 でんぷん マロニー ごま油 油	小松菜 にんじん たけのこ 長ネギ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし 小玉すいか	738 kcal 32 g 20 g
22 水		ブルコギ丼	トック入りたまごスープ	冷凍 みかん	豚肉 たまご	米 砂糖 トック 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん にら 玉ねぎ もやし りんご 生姜 にんにく キャベツ 冷凍みかん	779 kcal 29 g 21 g
23 木		わかめ ご飯	チキンフィッシュごぼう じゃこ和え みそ汁		もうかさめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ちりめん わかめ	米 でんぷん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ゴマ 油	小松菜 にんじん 生姜 ごぼう 枝豆 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	836 kcal 34 g 27 g
24 金		イカのチリソース バーガー	ポトフ	パイン	いか 鶏肉 たまご うすら卵	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油	小松菜 にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ セロリ かぶ パイン	748 kcal 37 g 31 g
25 土		カレーライス	<b>運動会</b>	みかん サイダー ゼリー	豚肉 粉チーズ 粉寒天	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 みかん缶	784 kcal 241 g 22 g
27 月		豚キムチ丼	<b>運動会予備日</b>	冷凍 パイン	豚肉	米 砂糖 でんぷん ごま油	にら 白菜キムチ にんにく キャベツ 玉ねぎ 長ネギ 冷凍パイン	683 kcal 26 g 17 g
29 水		三色そばろ ごはん	ししゃものからあげ みそけんちん汁		鶏肉 たまご ししゃも 生揚げ みそ	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 小麦粉 ごま油 油	小松菜 にんじん 生姜 大根 ごぼう 長ネギ	801 kcal 37 g 30 g
30 木		練乳きな粉 サンド	鶏肉と野菜のトマト煮 カリカリ大豆のサラダ		きな粉 鶏肉 大豆 加糖練乳	パン 砂糖 じゃが芋 でんぷん バター 油 ごま油	小松菜 にんじん トマト缶 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし	764 kcal 33 g 30 g
31 金		ごはん	のりの佃煮 さばの文化干し アーモンド和え みそ汁		さば 豆腐 油揚げ みそ のり わかめ	米 砂糖 アーモンド	小松菜 レモン キャベツ もやし コーン 玉ねぎ えのき	809 kcal 34 g 35 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。