

5月 献立表

日	曜日	献立	牛乳	黄の食品	熱や力の元になる	赤の食品	血や肉になる	緑の食品	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1	月	黒糖パン ジュリアンヌスープ ビーンズオムレツ ポテトサラダ		★こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら ★マヨネーズ いりごま	ベーコン ★たまご レンズまめ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	617 kcal 24.6 g 28.3 g
2	火	中華風おこわ 豆腐とたまごのスープ ナムル		こめ もちこめ さんおんとう でんぶん	あぶら ごまあぶら いりごま	ぶたにく とりにく もめんどうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ぜんまい たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし	582 kcal 22.1 g 22.7 g
8	月	ココア揚げパン 肉だんごスープ 中華ドレッシングサラダ		★ショートニングパン パンこ でんぶん いとこんにやく さんおんとう	あぶら ごまあぶら いりごま	とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい キャベツ ほししいたけ ねぎ きゅうり コーン	616 kcal 23.0 g 28.0 g
9	火	麦ごはん じゃこカレーふりかけ だいこんのみそしる 野菜のうま煮		こめ むぎ さとう じゃがいも いとこんにやく さんおんとう	あぶら	みそ とりにく なまあげ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ グリーンピース	572 kcal 23.3 g 15.9 g
10	水	ベーコンとアスパラガスのピラフ マカロニスープ フルーツヨーグルト		こめ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ベーコン とりにく ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん アスパラガス こまつな	コーン キャベツ たまねぎ コーン パイナップル ★もも みかん レーズン	622 kcal 20.8 g 17.8 g
11	木	ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き いそ和え		こめ さといも こんにやく さとう いとこんにやく	あぶら すりごま	ぶたにく もめんどうふ ★さわら みそ	★ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし	632 kcal 28.7 g 22.5 g
12	金	小松菜じゃこの混ぜご飯 江戸っ子煮 ごまだれサラダ		こめ さとう こんにやく さんおんとう	いりごま あぶら エッグケアマヨネーズ すりごま	あぶらあげ ぶたにく こうやどうふ だいず	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★わかめ	こまつな にんじん	しょうが ごぼう たけのこ コーン きゅうり キャベツ	625 kcal 24.6 g 25.5 g
15	月	ガーリックピラフ ベジタブルスープ パリパリサラダ		こめ むぎ じゃがいも はちみつ	オリーブオイル あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム かぶ きゅうり キャベツ	602 kcal 17.4 g 22.5 g
16	火	ご飯 レタスタまごスープ マーボー豆腐 みかんゼリー		こめ さとう でんぶん	すりごま あぶら ねりごま ごまあぶら	★たまご ぶたにく みそ もめんどうふ	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ レタス にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ オレンジジュース	600 kcal 24.4 g 19.1 g
17	水	BOOKメニュー ご飯 沢煮椀 魚のコーンマヨ焼き ごまドレッシングサラダ そら豆		こめ さとう	エッグケアマヨネーズ あぶら すりごま	ぶたにく ★しろみさかな	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば	ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし そらまめ	605 kcal 25.3 g 22.3 g
18	木	塩ラーメン 揚げ餃子 お楽しみくだもの		むしちゅうかめん ぎょうざのかわ こむぎこ	ごまあぶら すりごま あぶら ねりごま	ぶたにく みそ おから	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ コーン ほししいたけ くだもの	601 kcal 24.9 g 21.7 g
19	金	きなこトースト パプリカシチュー 海藻サラダ		★むえんパン さとう こむぎこ じゃがいも さんおんとう	マーガリン あぶら あぶら	きなこ とりにく	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	674 kcal 22.9 g 31.7 g
22	月	ピースごはん みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 昆布と大豆の煮物		こめ むぎ こむぎこ さとう	いりごま あぶら	あぶらあげ みそ だいず	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★ししゃも あおのり ★わかめ こんぶ	にんじん グリーンピース	かぶ ねぎ たけのこ ごぼう	585 kcal 26.3 g 18.5 g
23	火	チキンピラフ 根菜のスープ 手作りマフィン		こめ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら	とりにく ぶたにく きなこ ★たまご	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん かぶのは ホールトマト ピーマン だいこんのは	たまねぎ かぶ だいこん しょうが	637 kcal 18.9 g 24.0 g
24	水	わかめうどん ジャーマンポテト お楽しみデザート		れいとううどん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	とりにく あぶらあげ ベーコン	★ぎゅうにゅう ★わかめ かんてん ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ たまねぎ ★もも	608 kcal 22.7 g 22.9 g
25	木	そばろごはん 生揚げと白菜のみそ汁 五色サラダ		こめ むぎ さんおんとう	いりごま あぶら	とりにく おから なまあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい ねぎ キャベツ もやし コーン	577 kcal 24.0 g 18.8 g
26	金	運動会応援メニュー セルフメンチ勝つサンド 〔 ミルクパン ゆでやさい 〕 おさかなのメンチカツ 豆入り野菜のスープ ヨーグルト		★ミルクパン パンこ こむぎこ さんおんとう じゃがいも	あぶら	さかなのミンチ おから ★たまご だいず いんげんまめ	★にゅうさんきんいん りょう ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ かぶ	623 kcal 30.5 g 14.3 g
27	土	カレーライス さっぱりコールスロー お楽しみくだもの		こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン きゅうり くだもの	691 kcal 17.9 g 26.8 g
30	火	ご飯 にらたまスープ 八宝菜		こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ★たまご ぶたにく ★えび ★いか	★ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ほししいたけ しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ	573 kcal 23.2 g 19.6 g
31	水	ドライカレーミートソース ポテトスープ フルーツポンチ		こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず ひよこまめ レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ホールトマト パセリ	エリンギ にんにく たまねぎ セロリ ★みかん ★もも パイナップル ★ぶどう	610 kcal 20.6 g 14.8 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。