



5月の献立表

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	シュガーバタートースト コーンシチュー パリパリサラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ	無塩食パン パター グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ワンタンの皮	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	765 kcal 19.5 g
8 金	有機米ごはん さばのおろしあんかけ 野菜の乾物和え 豚汁	○	牛乳 さば じゃこ 糸けずり 刻みのり けずりぶし 豚肉 豆腐 油揚げ	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	909 kcal 37.8 g
11 月	ミルクパン ポテトグラタン アスパラと春キャベツのツナサラダ 果物(清見オレンジ)	○	牛乳 豚肉 豚レバー ナチュラルチーズ ツナ	ミルクパン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん 清見オレンジ	759 kcal 32.3 g
12 火	麦ごはん・あさりとひじきのふりかけ 魚の西京焼き 切干し大根の煮つけ けんちん汁	○	牛乳 干ひじき あさり 糸けずり さわら 油揚げ けずりぶし 鶏肉 豆腐	米 おおむぎ 油 三温糖 ごま さとう	しょうが 切干しだいこん にんじん しいたけ こんにゃく にんじん だいこん しめじ こまつな	766 kcal 37.8 g
13 水	焼うどん いかとじゃが芋の揚げ煮 もやしとツナのコマドレ和え	○	牛乳 豚肉 けずりぶし いか ツナ	冷凍うどん 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし きゅうり	806 kcal 35.9 g
14 木	明日葉パンの照り焼きチキンバーガー ポークビーンズ パンナコッタ イチゴソース	○	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉 粉寒天 粉ゼラチン 牛乳 生クリーム	あしたばパン さとう でん粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん パセリ いちご	835 kcal 37.7 g
15 金	ビビンバ トック入りスープ 果物(冷凍みかん)	○	牛乳 豚肉 鶏卵 こんぶ けずりぶし 鶏肉 わかめ	米 油 さとう ごま油 ごま トック	しょうが にんにく こまつな たけのこ ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ 冷凍みかん	836 kcal 31.3 g
18 月	豚肉の生姜焼き丼 小松菜のおひたし かきたま汁	○	牛乳 豚肉 糸けずり けずりぶし 豆腐 鶏卵 わかめ	七分つき米 油 さとう でん粉	しょうが にんにく たまねぎ 万能ねぎ もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	760 kcal 34.0 g
19 火	スパゲティミートソース ピクルス パイナップルマフィン	○	牛乳 豚レバー 豚肉 粉チーズ 鶏卵 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 三温糖 バター さとう	たまねぎ セロリー ピーマン マッシュルーム パセリ きゅうり にんじん だいこん パイン缶	867 kcal 30.7 g
20 水	子ぎつねごはん ししゃものり風味から揚げ 焼肉サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 油揚げ ししゃも あおのり 豚肉 ヨーグルト	米 さとう 小麦粉 油 ごま油 ごま	にんにく しょうが こんにゃく にんじん もやし キャベツ こまつな みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	840 kcal 31.9 g
21 木	ツナマヨコーントースト 白いんげんの田舎風スープ カルボナーラポテト	○	牛乳 ツナ 豚肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	無塩食パン マヨネーズ 油 じゃがいも	レモン コーン パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	753 kcal 24.1 g
22 金	ハッシュドポークライス かぶサラダ くだもの(メロン)	○	牛乳 豚肉 ハム	米 油 パター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ かぶ葉 レモン メロン	776 kcal 24.3 g
25 月	グリーンピースごはん 魚のフライ キャベツの塩こんぶあえ 油揚げともやしのみそ汁	○	牛乳 あじ ちくわ 塩昆布 けずりぶし 油揚げ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油	グリーンピース キャベツ もやし にんじん こまつな	779 kcal 36.5 g
26 火	チャーハン 青のりポテトビーンズ くだもの(甘夏)	○	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 あおのり	米 おおむぎ 油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース 甘夏みかん	791 kcal 31.3 g
28 木	わかめごはん 豆腐入りハンバーグ にんじんサラダ にらたまみそ汁	○	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 豚レバー 粉チーズ 鶏卵 ツナ けずりぶし	七分つき米 油 パン粉 さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん コーン レモン らっきょう えのきたけ ねぎ にら	911 kcal 42.4 g
29 金	三色ごはん 生揚げそぼろあんかけ じゃこわかめのサラダ	○	牛乳 鮭 鶏卵 生揚げ けずりぶし 鶏ひき肉 じゃこ わかめ	米 ごま油 油 さとう でん粉 ごま	こまつな しょうが キャベツ たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり	902 kcal 44.5 g