

5月の献立表

日 ち	曜 日	献立			材料と体内の働き			エネルギー [タンパク質] kcal [g]			
		主 食	主 菜	副 菜・汁 物	牛 乳	エ ネルギー (黄) 働 く 力 や 熱 に な る	タ ン パ ク 質 (赤) 血 や 肉 に な る		ビ タ ミ ン (緑) 体 の 調 子 を 整 え る		
1	金	5/5 端午の節句 ちまき			ワンタンスープ バナナ	○	もち米 砂糖 ワンタンの皮 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉	にんじん たけのこ しょうが にら もやし 白菜 たまねぎ にんにく 干しいたけ バナナ	597 [19.1]	
7	木	1年生 グリンピースさやむき ピースごはん			ぶりの 照り焼き	五月煮 みそ汁	○	米 もち米 じゃがいも でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 ぶり 油揚げ みそ 赤みそ 生わかめ	グリンピース しょうが たけのこ にんじん 大根 たまねぎ キャベツ 干しいたけ	576 [26.2]
8	金	スパゲティピザ風ソース			野菜スープ チョコもちー	○	スパゲティ 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 チョコチップ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 ミックスチーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ 小松菜 マッシュルーム	570 [20.4]	
11	月	まめ 豆そぼろごはん	わかさぎの かりん揚げ	もやしとちくわの甘酢煮 のっぺい汁	○	米 胚芽米 でんぷん じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 わかさぎ 焼きちくわ 卵 生揚げ 青大豆	しょうが もやし きゅうり 大根 にんじん ねぎ こんにゃく	603 [28.6]		
12	火	豚のしょうが焼酎			糸寒天のごま酢あえ みそ汁 セミノール	○	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 糸寒天	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし きゅうり 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ セミノール	610 [23.6]	
13	水	きなこトースト	コーンシチュー	コールドスロー	○	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ サラダ油 バター	牛乳 鶏肉 きな粉 豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん カレーホール キャベツ きゅうり	590 [22.8]		
14	木	のりのつくだ煮 ごはん	たまごや 卵焼き	野菜とわかめの酢の物 利休汁	○	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 ねりごま サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 卵 冷凍豆腐 みそ 生わかめ 刻みのり	ほうれん草 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 たまねぎ ごぼう 小松菜 しめじ こんにゃく	558 [21.8]		
15	金	ごはん	さわらの 香味揚げ	茎わかめのきんぴら 豚汁	○	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 さわら 冷凍豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 茎わかめ	ねぎ ごぼう にんじん 大根 たまねぎ 小松菜 こんにゃく	639 [25.4]		
18	月	ごはん	より 鶏ごぼう つくね	ごまあえ さつま汁	○	米 胚芽米 さつまいも でんぷん 砂糖 ごま ねりごま サラダ油	牛乳 鶏肉 豚肉 焼きちくわ 冷凍豆腐 豆腐 みそ 赤みそ	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが もやし 小松菜 大根 ねぎ こんにゃく	601 [26.8]		
19	火	まる 丸パン	フライド フィッシュ	ゆで野菜イタリアンドレッシング 白いんげん豆のポターージュ	○	丸パン 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖 アーモンド オリーブオイル サラダ油	牛乳 メルルーサ 豆乳 生クリーム 白いんげん豆 パー スト	にんにく キャベツ ホールにんじん たまねぎ もやし パセリ	564 [25.6]		
20	水	ビビンバ			もやしの中華サラダ 春雨スープ	○	米 米粒麦 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 赤みそ	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり 白菜 チゲソウ	587 [24.3]	
21	木	キャロットライス	ツナクリーム ソース	洋風卵スープ 甘夏みかん	○	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん サラダ油	牛乳 ベーコン ツナ 卵 豆乳 ミックスチーズ	にんじん たまねぎ ホールにんじん キャベツ セロリ マッシュルーム 甘夏みかん	630 [21.7]		
22	金	中華丼			わかめスープ ミックスフルーツ	○	米 胚芽米 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 いか かまぼこ 冷凍豆腐 生わかめ	白菜 たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが もやし たけのこ ねぎ 干しいたけ 黄桃 みかん バイナップル	583 [23.0]	
25	月	しょうゆラーメン			青のりポテトビーンズ ぶどうゼリー	○	蒸し中華麺 じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 なた 大豆 あおのり 粉寒天	もやし たまねぎ にんじん ホール ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ぶどうジュース	617 [23.1]	
26	火	ツナピラフ	パリパリチキン	マカロニスープ	○	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 マカロニ コーンフレーク じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜 マッシュルーム	636 [24.5]		
27	水	ごはん	かつおの ごまがらめ	かわり漬け 田舎汁	○	米 米粒麦 じゃがいも さつまいも でんぷん 砂糖 ごま サラダ油	牛乳 かつお 焼きちくわ 生揚げ みそ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	579 [23.3]		
28	木	5/27 小松菜の日 小松菜とじゃこの チャーハン			いかの 変わり揚げ	卵スープ	○	米 胚芽米 でんぷん サラダ油	牛乳 豚肉 いか 卵 冷凍豆腐 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが もやし たまねぎ チゲソウ しめじ	587 [28.3]
29	金	運動会応援メニュー 米粉カレーライス			一口カツ	ジュリエンスープ 冷凍みかん	○	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 米粉 じゃがいも はちみつ サラダ油	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 セロリ ピ ホールにんじん トマト じゃ 冷凍みかん	649 [24.4]
								月平均	599 [24.1]		