

5月 献立予定表

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
7	火	ミルクパン		チリコンカン カシューナッツサラダ お茶プリン	ミルクパン ジャがいも 砂糖 植物油 カシューナッツ	普通牛乳(飲用) 牛肉 大豆 ハム	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ きゅうり	775 33.1
8	水	麦ご飯		じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 ふりかけ ジューシー	米 精麦 はるさめ じゃがいも ごま油 油	普通牛乳(飲用) あげ 豚肉	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ わかめ キャベツ しいたけ しょうが	688 23.5
9	木	ココアパン		クイッテオスープ パンパンジーサラダ ジュシー	ココアパン 平麺ビーフン 油 ごま油 純ねり胡麻 砂糖	普通牛乳(飲用) 豚肉 とりさき身	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ わかめ キャベツ きゅうり	699 29.0
10	金	麦ご飯		チキンカレー コーンサラダ ジュシー	米 精麦 油 砂糖 じゃがいも	普通牛乳(飲用) 鶏肉 ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	770 25.1
13	月	わかめご飯		豆腐とコーンのスープ ごま和え ジュシー	米 精麦 でんぷん 植物油 油 いりごま(白) 砂糖	普通牛乳(飲用) 豆腐 牛肉 卵	炊き込みわかめ にんじん ねぎ スイートソ(ウリ-ム) スイートソ たまねぎ もやし きゅうり	755 25.2
14	火	黒糖パン		スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト ジュシー	黒糖パン スパゲティ 砂糖	普通牛乳(飲用) ベーコン ハム チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく みかん 黄桃 パイン	979 31.6
15	水	麦ご飯		はんぺんのすまし汁 スコッチエッグ ピーナツ和え ジューシー	米 精麦 砂糖 ピーナツ	普通牛乳(飲用) ちくわ はんぺん スコッチエッグ	にんじん えのきだけ ねぎ わかめ キャベツ きゅうり もやし	710 25.7
17	金	麦ご飯 くまさんテ-		季節野菜の味噌汁 コロケ 甘夏サラダ	米 精麦 油 じゃがいも 牛肉コロケ 植物油 砂糖	普通牛乳(飲用) あげ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ わかめ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	807 23.0
21	火	人參パン		ワンタンスープ 元気の出るレバー	人參パン ワンタン ごま油 油 砂糖 じゃがいも ピーナツ	普通牛乳(飲用) 豚肉 鶏肉 若とりレバー	にんじん もやし にら キャベツ きくらげ しょうが	754 38.8
22	水	麦ご飯		けんちん汁 サバみぞれ煮 ひじき和え	米 精麦(ふちまる君) さといも こんにゃく 植物油 ごま ひじき	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 サバ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	679 27.4
23	木	食パン		春雨のスープ ポテトサラダ	基準パン 緑豆春雨 ジャがいも	普通牛乳(飲用) ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ きゅうり コーン	783 25.3
24	金	ゆかりご飯		大豆の磯煮 するめの酢の物	米 精麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく いりごま(白)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 大豆 凍り豆腐 さつま揚げ さきいか くきわかめ ハウ キャベツ	ゆかり にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり くきわかめ ハウ キャベツ	803 33.3
27	月	麦ご飯		春キャベツの味噌汁 いわし生姜煮 野菜のピーナツ和え	米 精麦 砂糖 ピーナツ	普通牛乳(飲用) あげ いりこ いわし	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	740 27.0
28	火	手作りパン		バリバリ焼きそば 白玉フルーツボンチ	こむぎこ 油 砂糖 焼チャー(炒) 麵 ごま油 白玉餅 澱粉(じゃがいも)	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ	たまねぎ ビーマン ホールコーン キャベツ にんじん きくらげ きぬさや みかん パイン 黄桃 カクテルゼリー	882 25.5
29	水	キムチ炒めご飯		わかめスープ ツナのサラダ	米 精麦 ごま油 いりごま(白)	豚肉 普通牛乳(飲用) かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが にんじん ねぎ 白菜キムチ	618 23.2
30	木	パインパン		五目ビーフン 大豆といりこの香和え スイカ	パインパン ビーフン 油 ごま油 アーモンド 砂糖	普通牛乳(飲用) 豚肉 かまぼこ いり大豆 いりこ	たまねぎ キャベツ もやし ビーマン にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく すいか	886 38.9
31	金	麦ご飯		新じゃが芋のそぼろ煮 ごまじゃこサラダ 味付けのり	米 精麦 しらたき じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	普通牛乳(飲用) 鶏肉 しらす 絹厚揚げ さつま揚げ のり	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ キャベツ きゅうり	761 29.6