



# 5月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	麦茶 菓子	春キャベツのクリーム煮 ブロッコリーツナサラダ くだもの	牛乳 鯉のぼりケーキ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ クリーム	マカロニ ごま油 薄力粉 バター 砂糖 パン	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー オレンジ いちご レーズン	447kcal 23.0g	21.3g 1.9g
3	火	<b>憲法記念日</b>							
4	水	<b>みどりの日</b>							
5	木	<b>こどもの日</b>							
6	金	牛乳 菓子	チーズコロッケ ブロッコリー トマト 味噌汁	ジョア せんべい	豚肉 チーズ スキムミルク 卵 豆腐 わかめ 味噌 ジョア	じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー トマト	429kcal 20.8g	15.6g 1.4g
9	月	くだもの	鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト 味噌汁	牛乳 ピザ風じゃこおやき	鶏肉 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ ベーコン わかめ	砂糖 薄力粉 大豆油 じゃがいも	にんじん さやいんげん アスパラガス ねぎ 玉ねぎ パプリカ	401kcal 27.6g	17.4g 2.3g
10	火	麦茶 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 原宿ドック	もろ 卵 のり ヨーグルト 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 じゃがいも 原宿ドッグ	ブロッコリー トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ	402kcal 23.0g	16.2g 1.7g
11	水	牛乳 菓子	青椒肉絲 豆腐スープ くだもの	牛乳 げんこつドーナツ	豚肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 卵	ごま油 片栗粉 ごま ミックス粉 大豆油 砂糖	しょうが ピーマン パプリカ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 グレープフルーツ	404kcal 22.1g	17.2g 1.6g
12	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 切干大根サラダ くだもの	牛乳 クレープ	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 ツナ 牛乳	大豆油 砂糖 ごま油 クレープ	玉ねぎ にんじん 切干大根 もやし グリーンピース きゅうり バナナ	423kcal 20.6g	21.8g 1.6g
13	金	ヨーグルト	煮込みハンバーグ スナップエンドウ にんじんの甘煮 味噌汁	牛乳 ビスケット	豚肉 牛肉 牛乳 卵 豆腐 油揚げ 味噌	大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 ビスケット	しょうが にんにく 玉ねぎ スナップえんどう にんじん ねぎ	457kcal 22.3g	24.1g 2.0g
16	月	麦茶 菓子	親子煮 即席漬け くだもの	牛乳 バームクーヘン	鶏肉 卵 スキムミルク 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 バームクーヘン	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう キャベツ きゅうり オレンジ	393kcal 18.8g	17.9g 1.3g
17	火	くだもの	煮魚 ポテトサラダ 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 スティックケーキ	めかじき ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 ヨーグルト	砂糖 じゃがいも マヨネーズ スティックケーキ	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり 玉ねぎ	425kcal 22.8g	20.1g 1.8g
18	水	牛乳 菓子	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 のり	砂糖 片栗粉 大豆油 ごま油 フライドポテト	しょうが ブロッコリー トマト 大根 小松菜 にんじん ごぼう	402kcal 21.9g	22.9g 1.2g
19	木	牛乳 菓子	<b>特産物献立 (にら)</b> 家常豆腐 くだもの 春雨スープ(にら)	麦茶 おにぎり	豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン 鮭フレーク	ごま油 砂糖 春雨 米 ごま	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう もやし にら グレープフルーツ	402kcal 17.7g	15.7g 1.7g
20	金	ゼリー	肉団子の甘酢あん コールスローサラダ くだもの	牛乳 マフィン	豚肉 卵 牛乳	パン粉 大豆油 砂糖 片栗粉 コーン マフィン	玉ねぎ しょうが キャベツ さやえんどう にんじん きゅうり バナナ	438kcal 17.8g	21.9g 0.8g
23	月	牛乳 菓子	魚のカレームニエル ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁	牛乳 カステラ	鯖 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	薄力粉 油 カステラ	ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	376kcal 22.1g	17.3g 1.2g
24	火	くだもの	鶏肉のケチャップあん かんぴょうのごま酢あえ ヨーグルト	牛乳 クラッカー	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 大豆油 砂糖 ごま クラッカー	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン かんぴょう きゅうり キャベツ	416kcal 21.6g	16.4g 1.7g
25	水	麦茶 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 ホットケーキ	豆腐 豚肉 味噌 牛乳 卵	砂糖 ごま油 片栗粉 ミックス粉 メープルシロップ	しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ にんじん バナナ	413kcal 18.7g	18.6g 1.7g
26	木	牛乳 菓子	豚丼の具 マカロニサラダ 味噌汁	麦茶 ミルクくずもち	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	こんにやく 大豆油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ	413kcal 22.7g	19.1g 2.0g
27	金	ヨーグルト	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	牛乳 せんべい	鶏肉 桜えび しらす 卵 ひじき 大豆 牛乳 油揚げ かつお節	コーン 薄力粉 麩 こんにやく 大豆油 砂糖 そうめん 片栗粉 せんべい	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん さやえんどう ねぎ	444kcal 24.6g	17.9g 2.7g
30	月	牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 青菜のごま和え 味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 味噌 牛乳 チーズ	砂糖 油 ごま じゃがいも 蒸しパン粉 コーン	しょうが にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ さやえんどう 玉ねぎ	392kcal 25.5g	13.7g 2.2g
31	火	牛乳 菓子	魚のごまがらめ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	鯉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま ビスケット	しょうが にんにく ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	405kcal 24.3g	17.1g 2.3g
行事食		牛乳 菓子	たけのこご飯 鶏肉の照り煮 なら玉汁 フルーツポンチ	とちおとめ いちごアイス	油揚げ 鶏肉 卵 鯉節	米 砂糖 片栗粉 アイスクリーム	たけのこ にんじん しょうが さやえんどう いんげん にら みかん缶 バナナ もも缶 バイン	502kcal 24.9g	10.0g 1.7g
行事食		牛乳 菓子	スパゲティミートソース 卵スープ ブロッコリー フルーツポンチ	とちおとめ いちごアイス	豚肉 牛肉 チーズ 卵 わかめ	スパゲティ 大豆油 砂糖 ごま バター アイスクリーム	にんじん 玉ねぎ グリーンピース トマト缶 ブロッコリー 椎茸 みかん缶 バナナ もも缶 バイン	531kcal 19.5g	18.9g 2.2g