



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		
1	月	牛乳 菓子	チーズコロッケ ブロッコリー トマト 味噌汁	牛乳 せんべい	豚肉 チーズ スキムミルク 卵 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	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	396kcal 18.3g	19.3g 1.4g
2	火	麦茶 菓子	ポークカレー コーンキャベツ フルーツヨーグルト	牛乳 鯉のぼりケーキ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ホイップクリーム	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 パン ルウ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ パイナップル いちご みかん 梨	482kcal 18.2g	19.2g 1.7g
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	麦茶 菓子	鶏肉のさつぱり煮 ジャーマンポテト 味噌汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 ベーコン わかめ 味噌 牛乳 豚肉 桜えび 卵 スキムミルク 鯉節 のり	砂糖 じゃがいも 麩 お好み焼き粉 大豆油 マヨネーズ	にんじん さやいんげん アスパラガス ねぎ 玉ねぎ バブリカ キャベツ	403kcal 26.5g	18.2g 1.9g
9	火	くだもの	魚磯辺フライ ブロッコリー トマト 春野菜のポトフ ヨーグルト	牛乳 原宿ドック	もろ 卵 のり ウインナー 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	457kcal 24.9g	20.8g 1.6g
10	水	牛乳 菓子	青椒肉絲 豆腐スー 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 バブリカ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 グレープフルーツ	405kcal 22.2g	17.2g 1.4g
11	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 春雨スー くだもの	牛乳 ぶどうパン	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 ベーコン 牛乳	大豆油 砂糖 春雨 ぶどうパン	玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース ニラ パナナ	403kcal 20.3g	17.3g 1.6g
12	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 コーンフレーク	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 コーンフレーク	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	413kcal 21.7g	22.0g 1.8g
15	月	牛乳 菓子	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	麦茶 おにぎり	鶏肉 ヨーグルト 鮭フレーク	片栗粉 大豆油 砂糖 ごま 米	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	413kcal 20.2g	9.3g 1.3g
16	火	牛乳 菓子	煮魚 ポテトサラダ 味噌汁	ジョア クラッカー	めかじき ハム 豆腐 わかめ 味噌 ジョア	砂糖 じゃがいも マヨネーズ クラッカー	しょうが にんじん さやいんげん きゅうり 玉ねぎ	419kcal 23.2g	17.5g 2.0g
17	水	くだもの	豚肉のマーマレード焼き 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	フライドポテト 大豆油 ジャム	ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	404kcal 21.5g	21.2g 1.1g
18	木	ゼリー	家常豆腐 昆布和え くだもの	牛乳 バームクーヘン	豚肉 生揚げ 味噌 塩昆布 牛乳	ごま油 砂糖 バームクーヘン	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう かぶ きゅうり キャベツ オレンジ	413kcal 18.7g	24.7g .9g
19	金	麦茶 菓子	特産物献立 (にら) 鶏の竜田揚げ にら玉スー ブロッコリーツナサラダ	牛乳 ジャムパン	鶏肉 ツナ 卵 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 パン ジャム	しょうが ブロッコリー にんじん にら 椎茸 玉ねぎ	398kcal 27.1g	17.9g 2.1g
22	月	牛乳 菓子	親子煮 切干大根サラダ くだもの	麦茶 ミルクぐずもち	鶏肉 卵 スキムミルク ツナ 牛乳 きな粉	じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう 切干大根 もやし きゅうり パナナ	451kcal 19.7g	18.7g 1.1g
23	火	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 ビスケット チーズ	鱈 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	薄力粉 油 ビスケット	ブロッコリー トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん	399kcal 24.5g	21.6g 1.6g
24	水	くだもの	豚井の具 マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉 ハム わかめ 味噌 牛乳 卵	こんにやく 大豆油 砂糖 マカロニ 麩 マヨネーズ ミックス粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり パナナ	426kcal 21.8g	19.1g 2.0g
25	木	牛乳 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 カステラ	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 カステラ	しょうが にんにく もやし きゅうり ねぎ にんじん グレープフルーツ	394kcal 18.5g	17.7g 1.5g
26	金	牛乳 菓子	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	ジョア せんべい	鶏肉 桜えび しらす 卵 ひじき 油揚げ 大豆 ジョア	コーン 薄力粉 こんにやく 大豆油 そうめん 砂糖 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	433kcal 24.4g	15.7g 2.5g
29	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
30	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	403kcal 24.1g	17.1g 1.8g
31	水	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 ミニたいやき	豚肉 卵 牛乳	パン粉 大豆油 砂糖 片栗粉 コーン ミニたいやき	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 パナナ	431kcal 18.0g	19.6g 0.9g
行事食		牛乳 菓子	たけのご飯 鶏肉の照り煮 にら玉汁 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 パナナ もも缶 バイン	500kcal 24.9g	10.0g 1.4g
行事食		牛乳 菓子	スバゲティミートソース 卵スー 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	スバゲティ 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 パナナ もも缶 バイン	514kcal 19.6g	16.9g 2.0g