

5月献立予定表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
1 /金	はんべんのチーズフライ トマト 春雨スープ 果物(バナナ)	薄力粉・パン粉・油・はるさめ	はんべん・プロセスチーズ・たまご・牛乳	トマト・にんじん・もやし・にら・バナナ	ゼリー	牛乳 柏もち	エネルギー - 447 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g
4 /月	みどりの日						
5 /火	こどもの日						
6 /水	振替休日						
7 /木	煮込みハンバーグ スナップえんどう にんじんの甘煮 味噌汁(豆腐・油揚げ)	パン粉・薄力粉・砂糖・コーンフレーク	豚ひき肉・牛ひき肉・豚肝臓・牛乳・たまご・木綿豆腐・油揚げ・みそ	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・バナナ	麦茶 菓子(せんべい)	コーンフレーク	エネルギー - 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
8 /金	さつまいもと魚の酢豚風 三色ごまあえ 果物(オレンジ)	かたくり粉・油・さつまいも・砂糖・すりごま・ロールパン・とうろもこし缶詰・マヨネーズ	牛乳・めかじき・まぐろ缶詰	しょうが・玉ねぎ・しいたけ・にんじん・青ピーマン・ほうれんそう・もやし・オレンジ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ツナパン	エネルギー - 417 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
11 /月	魚のごまがらめ ブロッコリー にんじんの甘煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 果物(オレンジ)	かたくり粉・油・砂糖・白ごま・パームクーヘン	かつお・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・にんにく・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・オレンジ	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 パームクーヘン	エネルギー - 401 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
12 /火	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ トマト 味噌汁(豆腐・わかめ)	砂糖・かたくり粉・油・マヨネーズ・フライドポテト	豚モモ肉・ロースハム・木綿豆腐・カットわかめ・みそ・牛乳	しょうが・かぼちゃ・きゅうり・にんじん・トマト・玉ねぎ	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 フライドポテト	エネルギー - 456 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 1.8 g
13 /水	魚フライ タルタルソース トマト ひじきの煮物 ヨーグルト	薄力粉・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・白ごま	牛乳・しらす・たまご・干ひじき・油揚げ・ヨーグルト・しらす干し	玉ねぎ・パセリ・トマト・にんじん・ごぼう・さやいんげん	牛乳 菓子(クッキー)	麦茶 おにぎり(ごましらす)	エネルギー - 509 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g
14 /木	★かみかみ献立 大豆のミートソース煮 フレンチサラダ 果物(バナナ)	じゃがいも・マカロニ・とうろもこし缶詰・油・おまde国産豆乳プリンタルト	大豆・豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トマト・ビュレ・パセリ・きゅうり・キャベツ・みかん缶・バナナ	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 タルト	エネルギー - 431 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 0.9 g
15 /金	家常豆腐 昆布和え にらたま汁	ごま油・砂糖・かたくり粉・食パン	牛乳・豚コマ肉・生揚げ・みそ・塩昆布・たまご・かつお節	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・かぶ・キャベツ・にら・いちごジャム	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 ジャムパン	エネルギー - 385 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
18 /月	鶏肉のてり煮 ジャーマンポテト 味噌汁(豆腐・油揚げ)	砂糖・油・じゃがいも・おこのみやき粉・マヨネーズ	鶏モモ肉・ベーコン・木綿豆腐・油揚げ・みそ・牛乳・豚コマ肉・さくらえび・たまご・スキムミルク・かつお節・あおのり	しょうが・さやいんげん・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 お好み焼き	エネルギー - 410 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
19 /火	魚のカレームニエル ブロッコリー トマト 味噌汁(こまつな) ヨーグルト	薄力粉・油・さつまいも・オイルスプレークラッカー	まだら・油揚げ・みそ・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・トマト・こまつな・玉ねぎ	ゼリー	牛乳 ぶかしいも クラッカー	エネルギー - 389 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
20 /水	豚丼 ツナマカロニサラダ 味噌汁(たまねぎ)	しらたき・油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・フライドポテト	豚コマ肉・まぐろ缶詰・カットわかめ・油揚げ・みそ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 フライドポテト	エネルギー - 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 31.2 g 食塩相当量 1.8 g
21 /木	★特産物献立(トマト) チーズコロッケ ブロッコリーの香りとえ トマト 味噌汁(豆腐・にら)	白米・じゃがいも・油・薄力粉・パン粉・ごま油・じゃこきぶ・トマト	牛乳・豚ひき肉・プロセスチーズ・スキムミルク・たまご・かつお節・木綿豆腐・みそ・ジョアブレン	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・トマト・にら	牛乳 菓子(クッキー)	ジョア せんべい	エネルギー - 416 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
22 /金	マーボー豆腐 ナムル 果物(オレンジ)	砂糖・ごま油・かたくり粉・プレミックス粉・油	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・米みそ・ウィンナー・たまご	ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・にんじん・オレンジ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 アメリカンドック	エネルギー - 446 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 1.9 g
25 /月	鶏竜田揚げ ブロッコリーツナサラダ トマト 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	かたくり粉・油・ごま油・砂糖・マカロニ・すりごま	鶏ささ身・まぐろ缶詰・油揚げ・カットわかめ・みそ・牛乳・きな粉	しょうが・ブロッコリー・にんじん・トマト・キャベツ・玉ねぎ	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 マカロニあべかわ(ごま)	エネルギー - 406 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
26 /火	煮魚 シルバーサラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	砂糖・はるさめ・マヨネーズ・じゃがいも・カステラ	めかじき・ロースハム・カットわかめ・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・さやいんげん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 カステラ	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
27 /水	肉団子の甘酢あん 青菜の煮浸し ヨーグルト	パン粉・油・砂糖・かたくり粉・白ごま	豚ひき肉・たまご・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・鮭フレーク	玉ねぎ・しょうが・さやいんげん・こまつな・にんじん	ゼリー	麦茶 おにぎり(鮭)	エネルギー - 443 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.2 g
28 /木	生揚げのそぼろあんかけ キャベツのおかかあえ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	砂糖・油・かたくり粉・じゃがいも・プレミックス粉	牛乳・生揚げ・豚ひき肉・かつお節・カットわかめ・みそ・たまご	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・ほうれんそう・バナナ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 ホットケーキ(バナナ)	エネルギー - 402 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
29 /金	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	薄力粉・パン粉・油・じゃがいも・原宿ドック(ココアバナナ)	もろ・たまご・あおのり・ウィンナー・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・トマト・玉ねぎ・キャベツ・にんじん	麦茶 菓子(せんべい)	牛乳 ココアバナナドック	エネルギー - 451 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
行事食	たけのご飯 鶏唐揚げ スナップえんどう トマト にらたま汁 ヨーグルト	白米・薄力粉・かたくり粉・油	油揚げ・鶏モモ肉・たまご・かつお節・ヨーグルト・ラクトアイス	たけのこ・にんじん・しょうが・にんにく・スナップえんどう・トマト・にら	ゼリー	アイスクリーム	エネルギー - 629 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 29.2 g 食塩相当量 1.7 g
行事食	スパゲティミートソース 野菜たっぷりスープ ヨーグルト	スパゲティ・有塩バター・油・じゃがいも・とうろもこし缶詰	牛ひき肉・豚ひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・ラクトアイス	にんじん・玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・トマト缶詰・キャベツ	ゼリー	アイスクリーム	エネルギー - 513 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.7 g