



# 5月献立予定表



日	曜日	10時おやつ		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	木	牛乳 菓子	炒り豆腐 春雨スープ くだもの	牛乳 鯉のぼりケーキ	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 牛乳 ホイップクリーム	大豆油 砂糖 春雨 パン ジャム	玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース にら オレンジ いちご レーズン	397kcal 19.7g	19.3g 1.5g
2	金	麦茶 菓子	ポークカレー コーンキャベツ ゼリー	牛乳 クッキー	豚肉 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ ゼリー クッキー	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	417kcal 14.1g	18.9g 1.7g
5	月	<b>こどもの日</b>							
6	火	<b>振替休日</b>							
7	水	麦茶 菓子	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 げんこつドーナツ	鶏肉 ハム わかめ 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	砂糖 じゃがいも マヨネーズ 麩 ミックス粉 大豆油	にんじん いんげん きゅうり	444kcal 24.4g	19.9g 1.6g
8	木	牛乳 菓子	魚磯フライ ブロッコリー トマト 春野菜のボトフ 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 原宿ドック	ブロッコリー トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ	445kcal 24.3g	20.8g 1.6g
9	金	ヨーグルト	煮込みハンバーグ スナックエンドウ にんじんの甘煮 味噌汁	牛乳 コーンフレーク 小魚	豚肉 牛肉 牛乳 卵 豆腐 油揚げ 味噌 小魚	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 スナックエンドウ にんじん ねぎ	429kcal 24.3g	22.2g 2.0g
12	月	ゼリー	鶏肉のケチャップ煮 かんぴょうのごま酢あえ くだもの	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 牛乳 チーズ	じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま 蒸しパン粉 コーン	にんじん 玉ねぎ かんぴょう きゅうり キャベツ バナナ	565kcal 24.1g	19.8g 2.5g
13	火	麦茶 菓子	魚のごまがらめ ブロッコリー にんじん甘煮 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	鯉 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま バームクーヘン	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	418kcal 24.8g	17.9g 1.7g
14	水	くだもの	豚肉のマーマレード焼き かぼちゃ トマト 味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 のり	大豆油 ジャム フライドポテト	かぼちゃ 玉ねぎ トマト	419kcal 22.1g	21.6g 1.2g
15	木	牛乳 菓子	天ぷら ひじきと大豆の煮もの くだもの	麦茶 おにぎり	鶏肉 桜えび しらす 卵 ひじき 油揚げ 大豆	米 コーン 薄力粉 大豆油 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん さやえんどう こんにゃく グレプフルーツ	420kcal 19.0g	14.5g 1.1g
16	金	麦茶 菓子	大豆のミートソース煮 フレンチサラダ くだもの	牛乳 タルト	大豆 豚肉 牛乳	じゃがいも マカロニ コーン 大豆油 タルト	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ みかん缶 バナナ	409kcal 14.5g	18.7g .9g
19	月	牛乳 菓子	<b>特産物献立 (にら)</b> 家常豆腐 昆布和え ニラ玉汁	牛乳 マーラーカオ	豚肉 生揚げ 味噌 塩昆布 卵 鰹節 牛乳	ごま油 砂糖 片栗粉 マーラーカオ	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう きゅうり かぶ キャベツ にら	420kcal 21.8g	24.1g 1.7g
20	火	ヨーグルト	鶏肉の照り煮 ジャーマンポテト 味噌汁	牛乳 お好み焼き	鶏肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 豚肉 桜えび 卵 スキムミルク 鰹節 のり	砂糖 大豆油 じゃがいも お好み焼き粉 マヨネーズ	しょうが にんじん いんげん 玉ねぎ ねぎ アスパラガス パプリカ キャベツ	434kcal 28.9g	21.5g 1.8g
21	水	麦茶 菓子	魚のカレームニエル ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マフィン	鰯 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 油 じゃがいも マフィン	ブロッコリー トマト 玉ねぎ	401kcal 22.2g	17.0g 1.3g
22	木	くだもの	豚丼の具 ツナマカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ココア揚げパン	豚肉 ツナ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	こんにゃく 大豆油 砂糖 マカロニ マヨネーズ パン ココア	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	444kcal 22.1g	23.6g 2.0g
23	金	牛乳 菓子	チーズコロッケ ブロッコリーの香和え トマト 味噌汁	ジョア せんべい	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク 鰹節 わかめ 味噌 ジョア	じゃがいも ごま油 薄力粉 パン粉 麩 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト	404kcal 19.8g	14.7g 1.3g
26	月	牛乳 菓子	麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 アメリカンドック	豆腐 豚肉 味噌 牛乳 ウインナー 卵	砂糖 ごま油 片栗粉 ミックス粉	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	448kcal 20.1g	26.4g 2.0g
27	火	麦茶 菓子	鶏の竜田揚げ ブロッコリーツナサラダ トマト 味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 ツナ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 きな粉	片栗粉 ごま油 砂糖 マカロニ ごま	しょうが ブロッコリー にんじん トマト キャベツ 玉ねぎ	405kcal 29.0g	18.3g 1.6g
28	水	くだもの	煮魚 シルバーサラダ 味噌汁	牛乳 カステラ	めかじき ハム わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 春雨 マヨネーズ じゃがいも カステラ	しょうが にんじん いんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	426kcal 20.7g	18.8g 1.9g
29	木	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 スイートポテト	豚肉 卵 牛乳	パン粉 大豆油 砂糖 片栗粉 コーン スイートポテト	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	413kcal 16.5g	33.8g 0.7g
30	金	牛乳 菓子	生揚げのそぼろあん キャベツのおかか和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	生揚げ 豚肉 なると 鰹節 はんぺん わかめ 牛乳 卵	砂糖 大豆油 片栗粉 ミックス粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 キャベツ みつば バナナ	403kcal 20.9g	19.4g 2.3g
行事食		牛乳 菓子	鶏肉の照り煮 ニラ玉汁 フルーツポンチ	牛乳 ジャムパン	油揚げ 鶏肉 卵 鰹節 牛乳	砂糖 片栗粉 パン ジャム	たけのこ にんじん しょうが さやえんどう いんげん にら 玉ねぎ みかん缶 バナナ もも缶 バイン	549kcal 29.0g	12.4g 2.0g
行事食		牛乳 菓子	卵スープ ブロッコリー フルーツポンチ	牛乳 ジャムパン	豚肉 牛肉 チーズ 卵 わかめ 牛乳	スパゲティ 大豆油 バター ごま パン ジャム	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	565kcal 24.1g	19.8g 2.5g

