

5月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物
6	木	ココア揚げパン			ミルクパン クラニュー糖	サラダ油		
		トマトシチュー	鶏肉 大豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
7	金	ちまき風五目おこわ	豚肉	桜エビ	米 もち米	ゴマ油	にんじん	ごぼう 長ねぎ
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ				にんじん 小松菜	大根
		よもぎ団子	きな粉		白玉粉 上新粉 砂糖		よもぎ	
10	月	ごはん			米			
		白身魚の塩麹焼き	メルルーサ					
		じゃがいもきんぴら		ちりめんじゃこ	じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん ピーマン	しょうが れんこん
11	火	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
		みそラーメン・ゆで卵	豚肉 赤みそ 卵		蒸し中華めん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ コーン
12	水	タピオカポンチ			タピオカ 砂糖			黄桃缶 バイン缶 みかん缶
		牛乳		牛乳				
		ツナチーズトースト	ツナ	チーズ	食パン	マヨネーズ		玉ねぎ
13	木	コーンシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ しめじ
		アップルゼリー		寒天				りんごジュース
		牛乳		牛乳				
14	金	大豆入りひじきごはん	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき	米		にんじん さやいんげん	
		エビ入り厚焼き卵	エビ 卵		砂糖 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
17	月	牛乳		牛乳				
		フィットチーネ	鮭	調理用牛乳	生パスタ 薄力粉	サラダ油 バター オリーブ油	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ
		サーモンクリームソース			砂糖 薄力粉 チョコ チップ 粉糖	バター		
18	火	カップケーキ	卵	調理用牛乳				
		牛乳		牛乳				
		きびごはん			米 きび			
19	水	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		こんにゃく おろし 砂糖		にんじん	玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
20	木	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		大根ときゅうりのピリ辛あえ				ゴマ油		きゅうり 大根
		冷凍みかん						冷凍みかん
21	金	牛乳		牛乳				
		胚芽パン			胚芽パン			
		カリールスト	無添加ウインナー			サラダ油	トマト	にんにく
22	土	フライドポテト			じゃがいも	サラダ油		
		ザワークラウト			砂糖		にんじん	キャベツ
		ひよこ豆のスープ	鶏肉 ひよこ豆				にんじん パセリ	玉ねぎ
25	火	牛乳		牛乳				
		勝つかレー!	豚肉 豚ヒレ肉		米 じゃがいも パン粉 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		パリパリサラダ			シウマイの皮 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
26	水	ジョア		ジョア				
		豚の生姜焼き丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ
		冷凍パイ						パイナップル
27	木	牛乳		牛乳				
		ハニートースト			食パン クラニュー糖 はちみつ	マーガリン		
		マカロニサラダ			マカロニ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ
28	金	肉団子スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵		パン粉 でんぷん じゃがいも		にんじん パセリ	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ
		牛乳		牛乳				
		かきたまうどん	鶏肉 卵		うどん でんぷん	サラダ油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 長ねぎ
31	月	イカのカレー揚げ	イカ		でんぷん	サラダ油		
		ピーチゼリー		寒天	砂糖			黄桃缶 ピーチジュース
		牛乳		牛乳				
31	月	キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油 ラード	にんじん ピーマン	白菜キムチ(ゆで) 長ねぎ
		パンパンジーサラダ	鶏ムネ肉		砂糖	ゴマ油 白ゴマ	にんじん	きゅうり キャベツ 切り干し大根
		中華風コーンスープ	卵	調理用牛乳	でんぷん			クリームコーン
28	金	牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり	薄力粉	サラダ油		
31	月	ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
31	月	ペスカトーレ スパゲティ	エビ イカ たこ		スパゲティ 砂糖 薄力粉	サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト	にんじん 玉ねぎ
		バイクドチーズケーキ	卵	クリームチーズ ヨーグルト	砂糖 薄力粉			レモン
		牛乳		牛乳				

※都合により献立や食材を変更することがあります。あらかじめご了承ください。