



5月の献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	中華ちまき	○	干しえび, 豚肉	米油, ごま油, もち米	エリンギ, にんじん, 長ねぎ	805 kcal
	春雨入りの中華スープ		豚肉, 高野豆腐	米油, じゃがいも, はるさめ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな	26.4 g
	あんぱん		粉寒天, 牛乳	砂糖, 生クリーム	みかん缶, もも缶, パイン缶, レモン	23.7 g
7月	青豆ご飯	○	鶏肉, 昆布, 青大豆	米, もち米, 米油, 砂糖	にんじん	785 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	小麦粉, コーンスターチ, 米油 (揚油)		31.2 g
	おかかおひたし		かつおぶし		にんじん, こまつな, キャベツ	27.8 g
	かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 長ねぎ	2.9 g
10月	麦ごまご飯	○	豚肉, 生揚げ	米, 押麦, ごま		816 kcal
	家常豆腐		豚肉, 生揚げ	米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな	31.2 g
	大根サラダ		赤みそ	米油, ごま油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, だいこん	28.4 g
11月	ジャージャー麺	○	豚肉, 赤みそ, 八丁みそ	むし中華めん, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリンギ, もやし, きゅうり, にんじん	816 kcal
	華風大根			ごま油, 砂糖	だいこん	34.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶, パイン缶, もも缶	23.3 g
12月	ミルクパン	○		ミルクパン		3.4 g
	カリールスト		フランクフルト	米油	にんにく, 玉ねぎ	839 kcal
	フライドポテト			じゃがいも, 米油 (揚油)		31.5 g
	ザワークラフト			砂糖	キャベツ, にんじん	35.7 g
	アイントopf		鶏肉, ベーコン, ひよこまめ, レンズまめ	米油	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	3.6 g
13月	かやくご飯	○	油揚げ	米, 米油, 砂糖	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん	814 kcal
	あじの南蛮づけ		まあじ	でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖	しょうが, 長ねぎ	32.1 g
	野菜のごまかけ			砂糖, ごま, すりごま	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	25.0 g
	味噌汁		生わかめ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	だいこん, 長ねぎ	3.0 g
	みかんゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	
14月	ご飯	○		米		824 kcal
	福豆入り田作り		かえり煮干し, いり大豆	ごま, 三温糖, 米油		37.2 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉, ひじき, たまご	米油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん	27.0 g
	切り干し大根のごまあえ		油揚げ	三温糖, ごま油, すりごま	切干しだいこん, こまつな, にんじん	2.0 g
17月	グリーンピースご飯	○		米	グリーンピース	861 kcal
	新じゃがのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉, 鶏肉	じゃがいも, 米油 (揚油), 米油, 三温糖, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん	29.6 g
	春キャベツとじゃこのサラダ		じゃこ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	28.5 g
18月	ご飯	○		米		2.1 g
	豆腐のまご揚げ		豆腐, むきえび, 鶏肉, じゃこ, ひじき, たまご	でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	840 kcal
	炒りこんにやく			ごま油, 砂糖	糸こんにやく, ピーマン	35.1 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	25.7 g
19月	照り焼きバーガー	○	鶏肉	ミルクパン, 砂糖, でんぷん	しょうが, キャベツ	2.7 g
	お豆のスープ		ベーコン, ひよこまめ, いんげんまめ, レンズまめ	米油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	803 kcal
	ココアゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖		35.0 g
20月	きつねうどん	○	油揚げ, 鶏肉	冷凍細うどん, 砂糖	はくさい, 長ねぎ	29.5 g
	野菜のごま酢あえ			砂糖, ごま油, ごま, すりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな	3.0 g
	草もち		豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, 砂糖	よもぎ	33.4 g
						25.2 g
21月	ミックスピラフ	○	むきえび, いか, 鶏肉	米, 米油	玉ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, ホールコーン, ピーマン	2.9 g
	魚のトマトソースかけ		ホキ	小麦粉, でんぷん, 米油 (揚油), 米油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト, パセリ	801 kcal
	せん切りポテトサラダ			じゃがいも, 米油, 砂糖	にんじん, きゅうり	33.5 g
24月	スパゲッティミートソース	○	豚肉, 大豆, チーズ	スパゲティ, 米油	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト, パセリ	24.4 g
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	838 kcal
	果物				メロン	34.1 g
25月	ミルクパン	○		ミルクパン		26.8 g
	野菜のキッシュ		ハム, たまご, 牛乳, チーズ	米油, 生クリーム, 砂糖	ブロッコリー, 玉ねぎ	2.7 g
	ポトフ		ベーコン, 豚肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ	800 kcal
						38.1 g
26月	石狩ご飯	○	塩ざけ	米, ごま		35.4 g
	筑前煮		鶏肉, 生揚げ	米油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, だいこん, にんじん, こんにやく, エリンギ, 玉ねぎ, 長ねぎ	803 kcal
	しそ入りの酢の物			砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, しそ葉	33.6 g
27月	麦ご飯	○		米, 押麦		25.2 g
	豚の生姜焼き		豚肉	米油, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, しょうが	2.4 g
	味噌きんぴら		鶏肉, 赤みそ	米油, 砂糖, でんぷん	ごぼう, にんじん, 糸こんにやく, さやいんげん	800 kcal
	いも団子汁		鶏肉	じゃがいも, でんぷん	だいこん, ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, こまつな	29.4 g
28月	ご飯	○		米		2.0 g
	かつおのおろしソースかけ		かつお	でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖	しょうが, にんにく, だいこん	848 kcal
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	36.4 g
	味噌汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	長ねぎ	23.8 g
31月	ごまミルクプリン	○	牛乳, 粉寒天	練りごま, 砂糖, 生クリーム		2.6 g
	ハヤシライス		豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	844 kcal
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	26.5 g
	果物			冷凍みかん	21.0 g	

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

摂取基準			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7g	2.5g