

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・豆腐品	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
7	火	ごはん			米			
		すき焼き風煮	豚肉 豆腐		こんにゃく 心 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		よもぎ団子	きな粉		白玉粉 上新粉 砂糖		よもぎ	
8	水	牛乳		牛乳				
		鮭ごはん	鮭 たまご	のり	米	サラダ油 白ゴマ		
		じゃがいものゴマみそあえ	白みそ		じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん こまつな	玉ねぎ
9	木	すまし汁	鶏肉 豆腐				にんじん	大根 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
		ミルクパン			ミルクパン			
10	金	ツナポテトグラタン	ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		砂糖		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
13	月	キムチチャーハン	鶏肉		米	サラダ油 ラード	にんじん ビーマン	長ねぎ キムチ
		パンパンジーサラダ	鶏肉		砂糖	ゴマ油 白ゴマ	赤ビーマン	きゅうり もやし 切干し大根
		中華風コンソープ	たまご	牛乳	でんぷん			クリームコーン
14	火	冷凍パイ						パイナップル
		牛乳		牛乳				
		チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム
15	水	肉団子スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉		パン粉 でんぷん じゃがいも		にんじん パセリ	長ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ
		カフェオレゼリー	たまご	牛乳 寒天	砂糖			
		牛乳		牛乳				
16	木	肉うどん	豚肉 油揚げ		うどん	サラダ油	にんじん こまつな	白菜 しめじ 長ねぎ
		揚げたこじゃが	たこ たまご かつお ぶし	桜エビ 青のり	じゃがいも でんぷん	サラダ油		キャベツ
		メロン						メロン
17	金	牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
		魚の照り焼き	白身魚	莖ワカメ				しょうが
20	月	莖ワカメのきんぴら	豚肉		砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん ビーマン	ごぼう
		けんちん汁	鶏肉 厚揚げ				にんじん こまつな	大根 しめじ 長ねぎ
		冷凍みかん						みかん
21	火	牛乳		牛乳				
		ハムチーズサンド	ハム	チーズ	食パン			
		いちごジャムサンド			東砂糖食パン いちごジャム			
22	水	フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		ポークシチュー	豚肉		じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
23	木	中華風まぜごはん	豚肉	桜エビ ちりめんじゃこ	米	ゴマ油	にんじん こまつな	長ねぎ
		春巻き	豚ひき肉		春巻きの皮 春雨 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	もやし
		ワカメスープ	豆腐	ワカメ		白ゴマ		長ねぎ
24	金	牛乳		牛乳				
		親子丼	鶏肉 たまご		米 こんにゃく 砂糖 でんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ
		みそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ				にんじん こまつな	白菜
25	土	メロン						メロン
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
26	日	鯉のあずま煮	かつお		でんぷん 砂糖	サラダ油		
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖		にんじん こまつな	キャベツ
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里手 こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
27	月	牛乳		牛乳				
		フィットチーネ クリームソース	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	生パスタ 薄力粉	オリーブ油 サラダ油 バター	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ マッシュルーム
		ワカメサラダ		ワカメ	砂糖	サラダ油		キャベツ きゅうり コーン
28	火	カップケーキ	たまご	牛乳	砂糖 薄力粉 粉糖	バター		
		牛乳		牛乳				
		大豆ひじきごはん	大豆 油揚げ	ひじき	米 砂糖		にんじん さやいんげん	
29	水	エビ入り厚焼き卵	エビ たまご		砂糖 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ
		つみれ汁	つみれ 豆腐				にんじん こまつな	大根 ごぼう 長ねぎ
		小倉抹茶寒天	あずき	牛乳 寒天	砂糖			
30	木	牛乳		牛乳				
		ココアビスキュイパン	たまご		ココアパン 砂糖 薄力粉	バター アーモンド		
		パンネアラビアータ	ベーコン		パンネ	サラダ油	にんじん ビーマン トマト	にんにく 玉ねぎ
31	金	コーンシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン クリームコーン
		牛乳		牛乳				
		ごはん			米			
1	土	ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉 パン粉	サラダ油		
		ゴマあえ			砂糖	白ゴマ	にんじん こまつな	もやし
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里手		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
2	日	牛乳		牛乳				
		ソース焼きそば	豚肉		蒸し中華めん	サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ
		ワンタンスープ	ハム 豆腐		ワンタンの皮		にんじん 万能ねぎ	もやし
3	月	白玉フルーツポンチ			白玉粉 砂糖			みかん缶 バイン缶 黄桃缶
		牛乳		牛乳				
		ホットドック	ウィンナー		コッペパン			
4	火	キャベツスープ	鶏肉		じゃがいも		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ
		ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			ナタデココ りんご みかん缶
		牛乳		牛乳				
5	水	麦ごはん			米 押麦			
		豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ		砂糖 でんぷん	サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		大根ときゅうりのピリ辛あえ				ゴマ油		きゅうり 大根
6	木	冷凍みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
		子キンカツカレー			米 じゃがいも 薄力粉 パン粉	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース
7	金	プロッコリーサラダ	豚肉 鶏肉		砂糖	サラダ油	にんじん プロッコリー	キャベツ 玉ねぎ
		ジョア		ジョア				