

☺ 5月献立表 ☺

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	八十八夜(2日) 静岡県の郷土料理	○							724 kcal 33.0 g	
	ごはん						精白米			
	桜えびと小松菜のふりかけ			じゃこ 桜えび	小松菜			ごま油 白ごま オリーブ油		
	フカの茶パン粉焼き		フカ			にんにく	薄力粉 パン粉 三温糖	黒ごま		
	野菜のごまわさび和え				小松菜 人参	キャベツ				
豚バラと長ねぎのみそ汁	豚肉 みそ				長ねぎ		油			
7 木	★粉物の日★ 大阪府の郷土料理	○							732 kcal 30.9 g	
	きざみきつねうどん		鶏肉 油揚げ たこ 鶏卵 削り節		青のり	人参 小松菜	長ねぎ, 干し椎茸	うどん		油
	ポテトたこ揚げ						紅しょうが, 長ねぎ	じゃが芋 三温糖 でん粉 薄力粉		油
	金美果						金美果			
8 金	ごはん	○						精白米	724 kcal 35.8 g	
	ほっけの文化干し焼き		ほっけ 油揚げ							油 白ごま
	小松菜のごま炒め				人参 小松菜 小松菜	長ねぎ, 玉ねぎ, 大根 コーン	じゃが芋			
11 月	どさんこ汁	豆腐 みそ							722 kcal 32.5 g	
	セサミトースト						セサミ食パン はちみつ じゃが芋	バター 白ごま 油		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	生クリーム	人参	にんにく, 玉ねぎ			油 バター		
12 火	青菜とコーンのソテー			赤ピーマン 小松菜 ほうれん草	コーン				782 kcal 27.0 g	
	★アセロラの日★									
	ごはん						精白米 三温糖 でん粉 じゃが芋	油		
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉 大豆		人参	しょうが, 玉ねぎ 枝豆					
13 水	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	小松菜	長ねぎ				793 kcal 28.3 g	
	アセロラゼリー		寒天		アセロラジュース	上白糖				
	塩焼きそば	豚肉 いかなると 豆腐		人参, なら	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ もやし	中華麺	油			
14 木	ふうせんポテト			人参 小松菜	えのき		さつま芋 三温糖 薄力粉 上白糖	油 バター	809 kcal 27.8 g	
	★ヨーグルトの日(15日)★									
	ドライカレー	豚肉 大豆 レバー		人参 ピーマン	にんにく, しょうが 玉ねぎ	精白米 コーンスターチ	油			
	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	人参	キャベツ, レタス 玉ねぎ, にんにく		油 マヨネーズ			
15 金	アロエヨーグルト		ヨーグルト		アロエ	上白糖			740 kcal 27.4 g	
	ごはん					精白米				
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	ピーマン 赤ピーマン	長ねぎ	でん粉 三温糖	油 ごま油			
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	小松菜 人参	白菜, しょうが					
スナップエンドウのみそ汁	油揚げ みそ				長ねぎ, 玉ねぎ スナップエンドウ					

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

5月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18月	山菜おこわ	○	鶏肉		人参	干し椎茸, わらび	精白米	油	789 kcal 38.3 g
	鯖の竜田揚げ		油揚げ		いんげん		もち米		
	江戸菜のお浸し		さわら		江戸菜	しょうが	三温糖	油	
	かぼちゃのみそ汁		油揚げ		人参	もやし	でん粉		
19火	回鍋肉丼	○	豚肉		人参	しょうが, にんにく	精白米	油	754 kcal 27.7 g
	チンゲン菜のスープ		みそ		ピーマン	玉ねぎ, たけのこ	三温糖		
	甘夏 ◎特別栽培◎		鶏肉		赤ピーマン	干し椎茸, キャベツ	でん粉		
			豆腐		チンゲン菜	玉ねぎ, ホールコーン		油	
20水	イタリアンホットサンド	○	ツナ	チーズ	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	ミルクパン	オリーブ油	722 kcal 30.7 g
	野菜のパペロンチーノ		ベーコン		人参	マッシュルーム		オリーブ油	
	白いんげん豆のポタージュ		白インゲン豆		いんげん	にんにく, キャベツ			
	レモンスカッシュゼリー			寒天	赤ピーマン	玉ねぎ	じゃが芋	油	
21木	ごはん	○				レモン果汁	上白糖		790 kcal 33.2 g
	鯖のソース煮		さば			しょうが	精白米		
	新ごぼうのきんぴら				人参	ごぼう	三温糖	ごま油	
	あさりのにら玉みそ汁		あさり		にら		三温糖	黒ごま	
22金	スクランブルオムライス	○	鶏肉		人参	玉ねぎ	精白米	油	732 kcal 29.7 g
	アスパラガスのサラダ		鶏卵			マッシュルーム	三温糖		
					アスパラガス	キャベツ	上白糖	油	
	豆乳スープ		鶏肉		人参	玉ねぎ, しめじ		油	
26火	ごはん	○	豆腐	しらす	人参	干し椎茸	精白米	油	737 kcal 30.1 g
	しらす入り卵焼き		鶏卵				上白糖		
	すき昆布の煮物		サツマ揚げ	昆布	人参	切干大根	三温糖	ごま油	
	根菜の利休汁		豚肉		人参	大根, れんこん	三温糖	ごま油	
27水	海の幸のスパゲッティ	○	ベーコン		人参	にんにく, セロリ	スパゲティ	油	727 kcal 31.8 g
	野菜チップス		いか		トマト	玉ねぎ, エリンギ			
	小玉すいか		たこ		ほうれん草	マッシュルーム			
			あさり				じゃが芋	油	
28木	★こんにゃくの日(29日)★	○							742 kcal 33.3 g
	ごはん						精白米		
	鶏手羽元のさっぱり煮		鶏肉			にんにく, しょうが	三温糖		
	ピリ辛こんにゃく炒め		豚肉		人参, にら		こんにゃく	油	
29金	塩豚汁	○	豚肉		人参	しょうが, 長ねぎ	こんにゃく	油	754 kcal 35.3 g
	シンガポール料理		豆腐			玉ねぎ, 大根	じゃが芋		
	ハイナンチーフアン		鶏肉			しょうが, 長ねぎ	精白米	ごま油	
	シンガポールヌードル		ツナ		ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	三温糖	白ごま油	
ヨントアフォー	つみれ		赤ピーマン	キャベツ, もやし					
	揚げボール		人参	白菜, しめじ					
	生揚げ		チンゲン菜	きくらげ					