


5月 献立予定表

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		kcal	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		g	mg		
1 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			643	28.3	548	
	あつあげのチーズやき	厚揚げ かつお節	チーズ			砂糖 片栗粉		こいくち醤油 みりん				
	アスパラガスのしんりょくあえ	とうふ みそ		アスパラガス ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	抹茶				
	とりごぼうじる	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		油	うすくち・こいくち醤油 酒 みりん 削り節(だし)				
2 (木)	たけのこごはん	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	竹の子 ぶき	米 砂糖	油	酒 みりん 塩 うすくち・こいくち醤油	680	26.7	440	
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 てん粉	油	塩 こしょう				
	こまつなごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	みりん こいくち・うすくち醤油				
	すましじる	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	麩		削り節(だし) 酒 塩 みりん うすくち醤油				
	かしわもち	小豆				砂糖 もち粉 上新粉 水あめ	油脂	塩				
3日(金) 憲法記念日 ・ 4日(土) みどりの日 ・ 5日(日) こどもの日 ・ 6日(月) 振替休日												
7 (火)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦			649	19.3	278	
	ボークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 コツメ ウスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ				
	やさいサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン		和風ドレッシング					
	りんごゼリー				りんご果汁 りんごピューレ	砂糖						
8 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			721	24.3	311	
	てづくりシューマイ	豚肉 高野豆腐			たまねぎ きくらげ	片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	酒 オスターソース 塩 しょうが				
	ちゅうかあえ	ロースハム		チンゲン菜 にんじん	きゅうり もやし		種々調味料					
	わかめとえのきのスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			升スープ 薄口醤油 塩 しょうが 中華スープ				
9 (木)	ピースごはん	牛乳	牛乳		グリーンピース	米	油	酒 塩 削り節(だし)	610	26.2	342	
	ぶたにくのガーリックソース いため	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく りんごピューレ	砂糖	ごま油 油	みりん 酒 こいくち醤油				
	かきたま汁	卵	スキムミルク	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)				
10 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			600	22.5	336	
	きびなごのフライ	きびなご				パン粉 小麦粉	油	塩				
	しんたまねぎのあえもの				たまねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 しょうが				
	じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	こいくち醤油 みりん 煮干し(だし)				
13 (月)	わかめごはん	牛乳	わかめ 牛乳			米	油	塩	635	24.4	343	
	とりにくとじゃがいもの てりに	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま	塩 しょうが 酒 濃口醤油 みりん				
	ごぼうのすましじる	麩 豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし			削り節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん				
14 (火)	チーズむしパン	卵	牛乳 チーズ			小麦粉 砂糖	油	ベーキングパウダー	586	26.8	369	
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖	油	ケチャップ こしょう 赤いワ ウスターソース 升スープ				
	ささみとやさいのサラダ	鶏ささみ肉	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	酢 うすくち醤油				
15 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			584	24.5	434	
	ちくざやき	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	酒 塩 うすくち醤油				
	スナップエンドウのごまあえ			スナップエンドウ にんじん	きゅうり もやし 切干大根	砂糖	ごま ねりごま	こいくち醤油				
	あつあげのみそしる	厚揚げ みそ		葉ねぎ 小松菜	たまねぎ ごぼう			煮干し(だし)				
16 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			598	21.4	277	
	すぶた	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢 みりん トマトチャップ				
	チンゲンさいのスープ	ベーコン とうふ		チンゲン菜	たまねぎ キャベツ			塩 こしょう 中華スープ うすくち醤油 升スープ				
17 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			602	24.7	324	
	ギョロツク	魚すり身	ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ	片栗粉 パン粉	油	カレー粉 塩 こしょう				
	やさいのマヨネーズあえ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		卵不使用の卵 ごま	こいくち醤油				
	わかたけじる	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たけのこ たまねぎ			削り節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油 塩				
20 (月)	運動会代休 											
21 (火)	こくとうパン	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油		571	24.2	473	
	うどん	鶏肉 油あげ	わかめ	葉ねぎ		うどんめん		煮干し(だし) みりん 塩 こいくち・うすくち醤油				
	するめのかきあげ	干しえび さきいか	卵	スキムミルク	にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油				塩
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ もやし コーン	砂糖	ごま	みりん こいくち・うすくち醤油				

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
22 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米				573	25.3	382
	とりにくのごまソースかけ	鶏肉 みそ		こねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	ごま	酒 塩 こいくち醤油				
	おひたし			ほうれん草 小松菜 にんじん	はくさい			うすくち醤油 煮干し(だし)				
	にらたまじる	卵		にら	たまねぎ キャベツ	片栗粉		塩 酒 煮干し(だし) うすくち・こいくち醤油				
23 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米				680	23.8	361
	ビビンバ	牛肉		にんじん ほうれん草	もやし きくらげ だけのこ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酒 こいくち醤油 トマトソース				
	かぼちゃのチーズやき		チーズ	かぼちゃ			卵不使用マヨネーズ					
わかめスープ	ベーコン	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	春雨	油	酒 うすくち醤油 塩 ツゆ 中華スープ					
24 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米				616	27.5	403
	さばのごまころもやき	さば				砂糖	ごま	酒 みりん こいくち醤油				
	きんぴらごぼう	丸天 高野豆腐	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま	みりん こいくち醤油				
	たまねぎのみそしる	豆腐 油あげ みそ		こまつな	たまねぎ キャベツ			煮干し(だし)				
27 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米				651	27.3	381
	まつかぜやき	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ			たまねぎ	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま	みりん こいくち醤油 塩				
	キャベツのたかなづけいため			高菜漬け にんじん	キャベツ		ごま ごま油	うすくち醤油 みりん				
	だいこんとあつあげのうまに	豚肉 厚揚げ		にんじん	だいこん たまねぎ しょうが こんにゃく えだまめ	砂糖	油	こいくち醤油 酒 みりん				
28 (火)	ミルクパン	牛乳	牛乳							543	22.4	403
	クイッティオ (米の種の五目焼きそば)	豚肉 いか えび		葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	クイッティオ (タイの米粉麺)	油 ごま油	うすくち醤油 ツゆ 酒 塩 オリーブオイル				
	ギョーザ	豚肉			たまねぎ キャベツ はくさい にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	塩 醤油				
	サラダ			にんじん	レタス キャベツ たまねぎ きゅうり	砂糖	ごま油	酢 こいくち醤油				
29 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米				600	25.5	290
	さかなのムニエル	ホキ				小麦粉	バター 油	酒 塩 ツゆ				
	しょうがあえ			ほうれん草 にんじん	もやし しょうが	砂糖		みりん こいくち・うすくち醤油				
	じゃがいものにももの	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	じゃが芋 砂糖	油	みりん 酒 こいくち・うすくち醤油				
30 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米				576	20.7	315
	ちくわのカレーあげ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉				
	ひじきのちゅうかいだめ	鶏肉	ひじき	ピーマン にんじん	だけのこ こんにゃく にんにく しょうが		ごま油	中華スープ 酒 こしょう トマトソース こいくち醤油				
たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩 ツゆ 中華スープ チキンスープ					
31 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米				634	27.7	398
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉			ねり梅	砂糖	油 ごま	酒 みりん				
	おかかいため	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく キャベツ	砂糖	油 ごま油	こいくち醤油				
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)				