

# 5月予定献立表

日	主食	牛乳	おかず	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
7 木	キムチチャーハン	○	レバーと大豆のカリント揚げ ニラとえのきのスープ セミノール	豚肉,たまご,牛乳 豚レバー,大豆 鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,ラード ごま油,さとう,サラダ油 白ごま,でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,ほくさい,キムチ こねぎ,たけのこ,もやし えのきたけ,にら,セミノール	799 kcal 37.9 g
8 金	手作りメロンパン	○	ニューグランド 風クラムチャウダー キャベツとコーンのツナサラダ	たまご,牛乳 ベーコン,レンズまめ 豆乳,あさり,粉チーズ 生クリーム,ツナ	コッペパン,小麦粉 バター,さとう,サラダ油 グラニュー糖,じゃがいも コーンスターチ	セロリー,玉葱,にんじん マッシュルーム,パセリ キャベツ,きゅうり,こまつな ホールコーン	838 kcal 29.4 g
9 土	しらすのかき揚げ丼	○	キャベツとわかめのみそ汁 抹茶ミルク寒天	しらす,イカ,牛乳 油揚げ,生ワカメ 粉寒天,豆乳 生クリーム	精白米,粒麦,小麦粉 でん粉,三温糖,さとう 甘納豆	玉葱,ごぼう,にんじん,ねぎ だいこん,キャベツ	790 kcal 26.9 g
12 火	ごまごはん	○	かつおの揚げ浸し 茎わかめのサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳,かつお,茎わかめ ハム,豚肉	精白米,粒麦,白ごま 米粉,でん粉,さとう サラダ油,ごま油,三温糖 こんにゃく,さといも	しょうが,キャベツ,にんじん こまつな,ホールコーン 玉葱,ごぼう,だいこん,ねぎ	711 kcal 37.6 g
13 水	豚丼	○	もやしとツナの和え物 大根のみそ汁 河内晩柑	豚肉,牛乳,ツナ 油揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,しらす	しょうが,玉葱,ごぼう,しめじ さやいんげん,キャベツ,もやし にんじん,ホールコーン だいこん,こまつな,河内晩柑	812 kcal 33.9 g
14 木	グリーンピースごはん	○	鶏ごぼうつくね キャベツのおかか和え あさり入りかきたま汁	牛乳,鶏挽肉,大豆 かつお節,豆腐,あさり たまご	精白米,白すりごま,生パン 粉,三温糖,でん粉	グリーンピース,玉葱,ごぼう しょうが,こまつな,にんじん えのきたけ,キャベツ,ねぎ	713 kcal 37.4 g
15 金	ハニーレモントースト	○	春野菜のシチュー 小松菜とハムのサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉 生クリーム 粉チーズ,ハム	食パン,マーガリン グラニュー糖,はちみつ じゃがいも,サラダ油 バター,小麦粉,三温糖	レモン,にんにく,にんじん 玉葱,アスパラガス,キャベツ かぶ,こまつな,きゅうり ホールコーン	738 kcal 26.9 g
18 月	麦ごはん	○	和風厚焼き卵 もやしのきつねあえ 大豆と揚げボールの煮物	牛乳,豚挽肉,たまご 油揚げ,大豆,鶏肉 揚げボール	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,三温糖 こんにゃく,じゃがいも	玉葱,干し椎茸,にんじん もやし,きゅうり,ごぼう こまつな	737 kcal 34.5 g
19 火	フキの炊き込みごはん	○	ますの照り焼き 切干大根のごま和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁	鶏挽肉,油揚げ,牛乳 マス,生揚げ 生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,でん粉 すりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,ふき 切干しだいこん,こまつな キャベツ,ホールコーン 玉葱,えのきたけ	719 kcal 38.2 g
20 水	冷やしきつねうどん	○	焼き肉サラダ 草だんご	油揚げ,生ワカメ 牛乳,豚肉 きな粉,小豆	冷凍うどん,三温糖 サラダ油,ごま油 白玉粉,上新粉	ねぎ,こまつな,キャベツ きゅうり,にんじん,玉ねぎ ホールコーン,よもぎ	745 kcal 32.7 g
21 木	いなりごはん	○	わかさぎの磯辺揚げ チキンと野菜の和え物 塩肉じゃが	油揚げ,牛乳 わかさぎ,あおのり 鶏肉,生ワカメ 豚肉,生揚げ	精白米,粒麦,三温糖 白ごま,小麦粉,ごま油 すりごま,サラダ油 しらす,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,キャベツ さやえんどう,きゅうり,玉葱 たけのこ,さやいんげん	730 kcal 33.3 g
22 金	みそカツ丼	○	小松菜のおろし和え けんちん汁	豚肉,牛乳 鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,小麦粉 パン粉,ごま油,三温糖 白ごま,こんにゃく	にんにく,キャベツ,にんじん えのきたけ,もやし,こまつな だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	743 kcal 32.5 g
26 火	キーマカレーライス	○	しらすの梅ドレサラダ キャロットゼリーポンチ	豚挽肉,大豆,牛乳 しらす,粉寒天	精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,米粉,さとう	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,セロリ,キャベツ きゅうり,ブロッコリー パプリカ,ねり梅,りんご,みかん オレンジジュース,黄桃	809 kcal 31.4 g
27 水	麦ご飯	○	アジフライ モロッコいんげんの和えもの 豆乳のみそ汁	牛乳,まあじ,ちくわ 豚肉,豆腐,豆乳	精白米,粒麦,小麦粉 パン粉,さとう サラダ油,じゃがいも	さやいんげん,にんじん キャベツ,もやし,ごぼう だいこん,こまつな,ねぎ	710 kcal 35.0 g
28 木	青大豆とじゃこのご飯	○	魚の酢豚風 豆腐と卵の中華スープ	しらす,青大豆,牛乳 たら,豚肉,豆腐,たまご	精白米,粒麦,白ごま でん粉,じゃがいも 三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,玉葱,ピーマン 干し椎茸,えのきたけ,こまつな	730 kcal 31.2 g
29 金	フレンチトースト	○	大豆のチリコンカン ツナわかめサラダ オレンジ	たまご,牛乳,豚挽肉 大豆,ツナ,生ワカメ	食パン,バター,三温糖 サラダ油,米粉,さとう じゃがいも,白ごま	にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,ホールトマト こまつな,キャベツ,きゅうり レモン果汁,オレンジ	732 kcal 33.4 g

\*都合により献立が変更になることがあります。