



# 5月予定献立表

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方	
1	木	5	麦入りご飯	○	鯖の生姜焼き 芋団子汁 わかめの甘酢和え 甘夏	739 34.4 2.6	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
2	金	5	中華ちまき	○	ししゃものピリ辛ごま揚げ たまご入り五目スープ もやしの中華和え 美生柑	721 30.1 2.8	皿・・・ちまき・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物	
3	土		憲法記念日					
4	日		みどりの日					
5	月		こどもの日					
6	火		振替休日					
7	水	4	ガパオライス		ヤムウンセン ニラのエスニックスープ	768 34.3 2.9	皿・・・ライス 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
8	木	5	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ キャベツのみそ汁 大根とハムの和え物 甘夏みかん	740 31.5 2.3	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん・わか 小碗・・・汁物	
9	金	4	二色トースト (いちごジャム・チーズ)	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	749 35.2 2.3	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
10	土	5	ツナと高野豆腐の うま煮丼	○	じゃがバター醤油炒め いよかん 呉汁	754 28.5 2.9	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・炒物	
13	火	4	グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	733 33.3 2.2	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
14	水	4	山菜うどん	○	豆腐とツナの唐揚げ オレンジ寒天ポンチ	756 33.1 2.9	皿・・・めん 大碗・・・揚物 小碗・・・デザート	
15	木	5	たまごとチキンのピラ フ	○	じゃがとポテトとアモドのガ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ	785 30.1 2.6	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
16	金	4	麦入りご飯	○	いかのチリソースかけ 桜エビのスープ みそドレサラダ	730 31.3 2.9	皿・・・揚物・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ	
17	土		<b>運動会</b>		運動会のお弁当(わかめご飯、 鯖の塩焼き、鶏のから揚げ ナポリタン、ちくわの煮物、 ぎゅうり浅漬け、茹でブロッコリー)	823 32.3 2.9	お弁当箱	
19	月	4	ハッシュド ポークライス	○	こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	765 26.6 2.0	皿・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ	
21	水	6	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのごまがらめ 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆乳みそ汁 甘夏みかん 小松菜の和え物	760 38.1 2.5	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物	
22	木	4	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ	○	擬製豆腐 すりごまのみそ汁 磯辺和え	728 34.2 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・わか 小碗・・・汁物	
23	金	3	アスパラまよトースト	○	ごぼうチップスサラダ ポテトのミルクスープ	771 31.7 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
26	月	5	ごはん	○	鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	790 37.1 2.5	皿・・・揚物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
27	火	5	豚ひきの あんかけ焼きそば	○	芋餅の香味焼き オレンジ 大豆もやしのサラダ	789 31.4 2.9	皿・・・めん 大碗・・・焼物 小碗・・・サラダ	
28	水	4	チリビーンズ チーズドック	○	オニオンスープ バナナ にんじんハニーサラダ	749 32.5 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
29	木	5	梅ごはん		厚揚げのかりんとう焼き 建長汁 キャベツの酢の物 河内晩柑	727 28.7 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物	
30	金	4	麦入りご飯	○	あじの中華甘酢あん 空豆と春雨のスープ じゃこ入りサラダ	752 31.1 2.8	皿・・・揚物・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ	

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 756kcal P32.3g 塩2.7g