

# 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
				たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	
6 木	<b>こどもの日献立</b> 中華ちまき	○	ししゃものカレー揚げ 野菜スープ 冷凍みかん	焼き豚,むきえび,鶏ひなもも小間	飲用牛乳,ししゃも	もち米,薄力粉,澱粉	油,ごま油,白いりごま,大豆油	にんじん	干し椎茸,たけのこ,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,冷凍みかん	803 kcal 37.8 g
7 金	フレンチトースト	○	トマトシチュー 海藻サラダ マンダリン	たまご,ベーコン,豚もも小間,いんげんまめ	調理用牛乳,飲用牛乳,サラダ海藻,荳わかめ	食パン,上白糖,じゃがいも,三温糖,薄力粉,糸こんにゃく	油,バター,ごま油	にんじん,ホールトマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,マンダリン	802 kcal 33.0 g
10 月	二色丼	○	けんちん汁 揚げごぼうのごまだれ	鶏若鶏肉ひき肉,たまご,豚もも小間,豆腐,油揚げ	飲用牛乳	精白米,麦,三温糖,さといも,板こんにゃく,澱粉	ごま油,白いりごま,油,大豆油	にんじん	しょうが,玉ねぎ,グリーンピース,だいこん,ごぼう,ねぎ	883 kcal 33.7 g
11 火	ジャージャー麺	コーヒーストック	ハニーサラダ フルーツヨーグルトかけ	豚ひき肉,大豆,赤みそ	雪印コーヒー,プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,三温糖,澱粉,さつまいも,はちみつ	油,ごま油,大豆油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ,きゅうり,キャベツ,パイン缶,白桃缶,みかん缶	880 kcal 25.6 g
12 水	親子丼	○	ひつつみ きんぴら	鶏ひなもも小間,たまご,鶏ひな胸肉小間	飲用牛乳	精白米,三温糖,薄力粉,糸こんにゃく	油,ごま油	にんじん,糸みつば,こまつな,さやいんげん,とうがらし	玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,だいこん,ごぼう	867 kcal 34.5 g
13 木	ごま揚げパン	○	野菜のマロニースープ アップルパイ ぶどうゼリー	鶏ひなもも角,豆腐,ベーコン	飲用牛乳,粉寒天	コッパン,上白糖,マロニー	大豆油,白すりごま,バター	にんじん,こまつな,ブロッコリー	しょうが,キャベツ,たけのこ,しめじ,玉ねぎ,ぶどうストレートジュース	821 kcal 31.1 g
14 金	ご飯	○	肉団子の甘酢だれ ピリ辛ねぎダレサラダ のっぺい汁	鶏若鶏肉ひき肉,たまご,豚もも小間,豆腐	飲用牛乳,生わかめ	精白米,澱粉,上白糖,三温糖,板こんにゃく,さといも	大豆油,ごま油,油	にんじん	れんこん,ねぎ,しょうが,もやし,きゅうり,にんにく,だいこん,ごぼう	815 kcal 32.1 g
17 月	ビーンズチリドッグ	○	さいころサラダ(塩) 卵入りスープ	豚ひき肉,大豆,ウィンナー,鶏ひなもも小間,たまご	ピザチーズ,飲用牛乳	ミルクパン,上白糖,薄力粉,じゃがいも,三温糖,澱粉	油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,玉ねぎ,きゅうり,冷凍コーン,キャベツ,えのきたけ	805 kcal 33.8 g
18 火	ご飯	○	ムロアジのメンチカツ 花麩のすまし汁 明日葉ミルクゼリー	ムロアジミンチ,鶏若鶏肉ひき肉,大豆,たまご,あずき	飲用牛乳,調理用牛乳,粉寒天,生クリーム	精白米,ソフトパン粉,薄力粉,生ひ,三温糖	油,大豆油	こまつな,あしたば	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	867 kcal 33.5 g
19 水	麦ご飯+海苔の佃煮	○	新じゃがの煮付け 味噌汁 冷凍みかん	鶏ひな胸肉小間,さつま揚げ,油揚げ,白みそ,赤みそ	焼もみのり,飲用牛乳	精白米,麦,三温糖,じゃがいも,板こんにゃく	油	にんじん,さやいんげん	たけのこ,干し椎茸,キャベツ,ねぎ,冷凍みかん	800 kcal 31.3 g
20 木	きつねうどん	○	ポテ丸くん スナックえんどう	油揚げ,鶏ひなもも小間皮少なめ,たまご,おかか	生わかめ,飲用牛乳,あおのり	冷凍うどん,三温糖,澱粉,じゃがいも,薄力粉	油,大豆油	にんじん,こまつな	ねぎ,キャベツ,スナックえんどう	820 kcal 28.3 g
21 金	わかめご飯	○	生揚げの肉詰め 磯の香あえ 五目汁	炊き込みわかめ,生揚げ,鶏ひなもも挽肉,大豆,豚もも小間,白みそ	飲用牛乳,刻みのり	精白米,パン粉,澱粉,三温糖,じゃがいも	白いりごま	にんじん,ほうれん草	ねぎ,しょうが,もやし,玉ねぎ,ごぼう,たけのこ	831 kcal 35.2 g
24 月	ご飯	○	揚げかつおの味噌がらめ すまし汁 メロン	かつお,赤みそ,豆腐	飲用牛乳	精白米,澱粉,じゃがいも,三温糖	大豆油,油,白いりごま	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ,メロン	815 kcal 35.9 g
25 火	クリームパゲティ(鮭)	○	ひよこ豆のサラダ 抹茶ケーキ	ベーコン,鮭,豆乳,ひよこまめ,たまご	調理用牛乳,生クリーム,ミックスチーズ,飲用牛乳	スパゲッティ,薄力粉,三温糖	油,バター	にんじん,パセリ,ほうれん草	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しめじ,きゅうり,キャベツ,レモン	889 kcal 33.9 g
26 水	カレーピラフ	○	鶏肉のコンフレーク焼き 白菜とパセリのスープ 野菜のアーモンドソースサラダ	鶏ひなもも小間,鶏ひなもも,ベーコン	飲用牛乳,粉チーズ	精白米,ソフトパン粉,コーンフレーク,澱粉,三温糖	バター,油,マヨネーズ,アーモンド	にんじん,ピーマン,こまつな	玉ねぎ,ホールコーン,マッシュルーム缶,はくさい,冷凍コーン,キャベツ,もやし	853 kcal 30.3 g
27 木	ご飯	○	擬製豆腐 小松菜のおかかあえ 味噌汁	鶏若鶏肉ひき肉,大豆,押し豆腐,たまご,花かつお,油揚げ,赤みそ,白みそ	飲用牛乳	精白米,上白糖,澱粉,三温糖,じゃがいも	油	にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,もやし,キャベツ	820 kcal 37.8 g
28 金	<b>世界の料理:ドイツ</b> 胚芽パン+はちみつ	○	クヌーデル+トマトソース ソーセージのハニーマスタードグリル ザワークラウト	ベーコン,ウィンナー	飲用牛乳,パルメザンチーズ	胚芽パン,はちみつ,じゃがいも,澱粉,薄力粉,三温糖,上白糖	ソフトマーガリン,油	にんじん,ホールトマト	しめじ,玉ねぎ,キャベツ	846 kcal 27.2 g
31 月	<b>郷土料理:千葉県</b> ご飯	○	いわしのさんが焼き ひじきの煮物 のこのこ汁	いわし,鶏若鶏肉ひき肉,たまご,赤みそ,大豆,油揚げ,白みそ	飲用牛乳,焼きのり,干ひじき	精白米,三温糖,澱粉,パン粉,板こんにゃく,さといも	油,ごま油	にんじん	しょうが,ねぎ,干し椎茸,ホールコーン,えのきたけ,なめこ	820 kcal 36.9 g

\*食材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。