

2023年5月献立表

曜日	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量
1月	ご飯 肉じゃが 味噌汁	牛乳 コーンフレーク	米/強化米/じゃがいも/糸こんにゃく/油/三温糖/コーンフレーク	豚肉/油揚げ/わかめ/みそ/かつお節/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース	636
2火	ご飯 豚とにらの卵炒め 味噌汁	お茶 かしわ餅	米/強化米/上新粉/白玉粉/砂糖	豚肉/卵/木綿豆腐/みそ/かつお節/あずき(乾)	にら/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ	618
8月	ご飯 焼肉風 味噌汁	ももゼリー	米/強化米/油/砂糖	牛肉/木綿豆腐/わかめ/みそ/ゼラチン	キャベツ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/青ピーマン/ねぎ/もも(缶詰液汁)/もも缶	550
9火	ご飯 鮭のホイル焼き キャベツの昆布和え 味噌汁	牛乳 たまご蒸しパン	米/強化米/バター/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/油	鮭/塩昆布/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/かつお節/牛乳/卵	しめじ/玉葱/にんじん/キャベツ	659
10水	ご飯 ハンバーグ ごまキャベツ 味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ	米/強化米/パン粉(乾燥)/油/ごま/焼きふ(親世ふ)/マカロニスパゲッティ/三温糖	牛ひき肉/豚ひき肉/卵/牛乳/生わかめ/みそ/きな粉	玉葱/青ピーマン/トマトケチャップ/ウスターソース/キャベツ/にんじん/しめじ	589
11木	ご飯 五目ひじき ピーナッツ和え 味噌汁	牛乳 ココアケーキ	米/強化米/糸こんにゃく/油/三温糖/ピーナツ/砂糖/小麦粉/ベーキングパウダー/バター	干ひじき(戻り/益、乾)/油揚げ/大豆(国産、乾)/卵/絹ごし豆腐/かつお節/みそ/牛乳/ピュアココア/スキムミルク	にんじん/ほうれんそう/玉葱/えのきたけ/ねぎ	619
12金	ご飯 春のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 パンの日	米/強化米/じゃがいも/米粉/バター/三温糖/油/クリームパン	鶏肉/牛乳/かに風味かまぼこ	玉葱/にんじん/コーン缶/固形コンソメ/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり	621
15月	ご飯 じゃがベーコン 人参とツナのマヨ味噌和え わかめスープ	牛乳 果物(オレンジ)	米/強化米/じゃがいも/油/マヨネーズ	ベーコン/ツナ缶/みそ/生わかめ/牛乳	玉葱/パセリ/にんじん/えのきたけ/固形コンソメ/パレンシアオレンジ	555
16火	ワカメご飯 切り干し大根の和え物 けんちんみそ汁	牛乳 ピーナッツバタークッキー	米/ごま/マヨネーズ/小麦粉/砂糖/ピーナツバター/コーンフレーク	まぜわかめ/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/切り干しだいこん/きゅうり/だいこん/ねぎ	589
17水	ご飯 豆腐団子揚げ 温野菜 五目スープ	牛乳 果物(バナナ)	米/強化米/油/マヨネーズ/春雨/ごま油	木綿豆腐/鶏ミンチ/さくらえび(素干し)/干ひじき(戻り/益、乾)/絹ごし豆腐/牛乳	ねぎ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ブロッコリー/たけのこ/きくらげ(乾)/バナナ	602
18木	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 抹茶ケーキ	米/強化米/三温糖/油/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/バター	ブリ/かつお節/木綿豆腐/わかめ/みそ/牛乳/スキムミルク	しょうが/ほうれんそう/玉葱/ねぎ/抹茶	656
19金	ご飯 ちくわの二色揚げ そら豆 味噌汁	牛乳 パンの日	米/強化米/小麦粉/油/クリームパン	ちくわ/卵/あおのり/油揚げ/わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/牛乳/そら豆	カレー粉/キャベツ	629
22月	焼きそば 味噌汁 バナナ	牛乳 チキンナゲット	中華めん(ゆで)/油	豚肩ロース(脂身付)/あおのり/かつお節/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/チキンナゲット	玉葱/キャベツ/にんじん/もやし/濃厚ソース/バナナ/トマトケチャップ	594
23火	ご飯 鶏肉の照り焼き 温野菜 味噌汁	お茶 塩昆布とチーズのおにぎり	米/強化米/三温糖/油/マヨネーズ	鶏肉/木綿豆腐/みそ/かつお節/塩昆布/あおのり/プロセスチーズ	ブロッコリー/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ	658
24水	ご飯 肉じゃが 味噌汁	ヨーグルト	米/強化米/じゃがいも/糸こんにゃく/油/三温糖	豚肉/木綿豆腐/わかめ/みそ/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/グリーンピース/ねぎ/いちごジャム(低糖度)	534
25木	豆ご飯 春雨の和え物 豚汁	牛乳 人参ケーキ	米/春雨/ごま/ごま油/三温糖/さといも/小麦粉/ベーキングパウダー/バター	ハム/卵/豚肉/米みそ(淡色辛みそ)/牛乳/スキムミルク	グリーンピース/きゅうり/にんじん/だいこん/はくさい/ねぎ/ごぼう/パプリカ(丸) (ストロージュ)	578
26金	カレーライス 和風コールスローサラダ	牛乳 パンの日	米/じゃがいも/油/カレーパウダー/マヨネーズ/クリームパン	牛肉/ツナ缶/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/コーン缶	604
29月	ご飯 干草焼き ごまマヨネーズ和え すまし汁	お茶 黒糖くずもち	米/強化米/三温糖/油/ごま/マヨネーズ/黒砂糖/砂糖/かたくり粉	卵/木綿豆腐/鶏ミンチ/かつお節/ツナ缶/わかめ/きな粉	生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/えのきたけ	567
30火	ご飯 鮭のねぎみそ焼き 桜えびとキャベツの和え物 すまし汁	牛乳 シュガートースト	米/強化米/砂糖/食パン/バター/グラニュー糖	鮭/みそ/さくらえび(素干し)/木綿豆腐/わかめ/牛乳	葉ねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/えのきたけ	584
31水	ご飯 トンカツ 温野菜 味噌汁	フルーツヨーグルト	米/強化米/小麦粉/パン粉(生)/油/マヨネーズ/三温糖	豚肩ロース(脂身付)/卵/木綿豆腐/わかめ/みそ/スキムミルク	キャベツ/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/バナナ/もも缶/温州蜜柑缶詰(果肉)	599

☆10日と22日と26日と31日がリクエストメニューです。

※都合により献立・材料が変更になることがあります。

■熱量は3歳以上児の摂取量です

※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。

お茶は番茶です。

