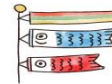


# 5月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



| 日  | 曜 | 献立名  | 使用する主な食品                |                         |  | エネルギー<br>kcal | タンパク質<br>g | 脂質<br>食塩相当量<br>g |
|----|---|--|-------------------------|-------------------------|--|---------------|------------|------------------|
|    |   |  | 赤の食品                    | 黄色の食品                   | 緑の食品                                     |               |            |                  |
|    |   |  | 血や肉、骨になる食品              | 熱や力のもとになる食品             | 体の調子を整える食品                               |               |            |                  |
| 2  | 月 | 【行事食:こどもの日】ご飯 だんご汁<br>五目厚焼き卵 コイボーロ           | 牛乳 豚肉 油揚げ               | ご飯 しらたま                 | 大根 人参 ごぼう<br>長葱                          | 737           | 26.9       | 16.7<br>2.0      |
| 3  | 火 |  |                         |                         |  |               |            |                  |
| 4  | 水 |  |                         |                         |  |               |            |                  |
| 5  | 木 |  |                         |                         |  |               |            |                  |
| 6  | 金 | ご飯 油揚げの味噌汁 豚肉と筍のバター炒め<br>みかんゼリー              | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>みそ 豚肉 みそ   | ご飯 じゃがいも パター<br>三温糖 片栗粉 | 人参 大根 長葱 筍<br>玉葱 スナップえんどう                | 738           | 29.9       | 17.8<br>1.8      |
| 9  | 月 | 米粉フォカッチャ ポトフ<br>イタリアンサラダ キャラメルパンナコッタ         | 牛乳 ウインナー 鶏肉<br>チーズ      | パン じゃがいも                | 大根 人参 キャベツ<br>ピーマン 胡瓜                    | 707           | 29.1       | 27.1<br>2.1      |
| 10 | 火 | ご飯 吉野汁 ちくわの磯辺天ぷら(1人2個)                       | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>かまぼこ ちくわ   | ご飯 ひやむぎ ふ<br>油          | 椎茸 人参 長葱                                 | 735           | 29.4       | 25.9<br>3.0      |
| 11 | 水 | ミルクパン コンソメスープ<br>ベンネポロネーゼ                    | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>チーズ       | パン じゃがいも<br>マカロニ オリーブ油  | 人参 玉葱 キャベツ<br>マッシュルーム                    | 801           | 27.6       | 30.7<br>3.3      |
| 12 | 木 | ご飯 なのはなのふりかけ 中華はるさめスープ<br>ぎょうざ(1人3個) バック醤油   | 牛乳 豚肉 豆腐                | ご飯 春雨                   | 小松菜 もやし 人参<br>えのき                        | 784           | 29.5       | 20.6<br>3.0      |
| 13 | 金 | ご飯 ミートボールスープ<br>からあげ(1人3個)                   | 牛乳 鶏肉                   | ご飯 じゃがいも 油              | 玉葱 人参 キャベツ                               | 808           | 32.4       | 23.4<br>2.3      |
| 14 | 土 |  |                         |                         |  |               |            |                  |
| 16 | 月 | 体育祭の振替休業日                                    |                         |                         |  |               |            |                  |
| 17 | 火 | 豆乳食パン いちごジャム<br>南瓜ときのこのシチュー<br>ツナサラダ オレンジ    | 牛乳 鶏肉<br>ツナ             | パン マーガリン                | 玉葱 人参 南瓜 しめじ<br>キャベツ とうもろこし<br>オレンジ      | 771           | 37.1       | 27.2<br>2.7      |
| 18 | 水 | ご飯 なるとのすまし汁 油麩入り肉じゃが                         | 牛乳 なたと 卵 豆腐<br>豚肉 さつま揚げ | ご飯 麩 片栗粉 三温糖<br>じゃがいも   | 椎茸 長葱 人参<br>えのき 玉葱 さやえんどう                | 799           | 32.6       | 29.5<br>2.9      |
| 19 | 木 | パン ボークビーンズ マカロニチーズ<br>バックケチャップ               | 牛乳 大豆 豚肉 チーズ            | パン じゃがいも 油<br>三温糖       | 玉葱 人参                                    | 984           | 24.7       | 21.5<br>2.3      |
| 20 | 金 | ご飯 呉汁 いわしの梅煮 ほうれん草のごま和え                      | 牛乳 大豆 油揚げ<br>いわし ちくわ    | ご飯 里芋 ごま                | 大根 人参 長葱<br>ほうれん草 もやし                    | 794           | 32.0       | 24.2<br>2.8      |
| 23 | 月 | バターロール ジュリアンスープ<br>オムレツのデミグラスソース ティラミス       | 牛乳 ベーコン 卵               | パン 三温糖 マーガリン            | キャベツ 人参 玉葱<br>大根 マッシュルーム                 | 872           | 28.7       | 28.2<br>2.4      |
| 24 | 火 | ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ                                | 牛乳 豆腐 豚肉 みそ<br>卵        | ご飯 油 三温糖<br>ごま油 はるさめ    | 人参 玉葱 なら<br>椎茸 キャベツ                      | 780           | 31.3       | 23.5<br>2.4      |
| 25 | 水 | ナン ドライカレー ワカメサラダ<br>原宿ドッグ(チーズ)               | 牛乳 豚肉 大豆                | ナン マーガリン ごま<br>三温糖 油    | 人参 玉葱 ピーマン<br>にんにく しょうが もやし<br>胡瓜 とうもろこし | 822           | 34.1       | 25.0<br>2.7      |
| 26 | 木 | ご飯 けんちん汁 三色そばろ                               | 牛乳 豚肉 厚揚げ<br>油揚げ 卵      | ご飯 じゃがいも<br>三温糖 油       | 長葱 人参 大根<br>牛蒡 ほうれん草                     | 779           | 30.6       | 26.0<br>2.0      |
| 27 | 金 | ご飯 卵スープ チャブチェ                                | 牛乳 卵 鶏肉<br>豆腐 豚肉        | ご飯 片栗粉 春雨<br>油 ごま       | 長葱 人参 青梗菜<br>玉葱 椎茸 なら                    | 801           | 32.9       | 24.7<br>3.1      |
| 30 | 月 | ご飯 ハヤシシチュー フルーツポンチ                           | 牛乳 豚肉                   | ご飯 片栗粉 油                | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>パインアップル もも<br>みかん        | 791           | 21.9       | 19.7<br>2.6      |
| 31 | 火 | 横割り丸パン アルファベットスープ<br>鶏肉の照り焼き ボイルキャベツ スライスチーズ | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 チーズ       | パン マカロニ じゃがいも           | 白菜 人参 玉葱<br>えのき キャベツ                     | 773           | 33.9       | 33.5<br>2.8      |