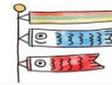


5月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩相当量 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 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 長葱	737	26.9	16.7 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 みかんゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 みそ	ご飯 じゃがいも パター 三温糖 片栗粉	人参 大根 長葱 筍 玉葱 スナップえんどう	738	29.9	17.8 1.8
9	月	米粉フォカッチャ ポトフ 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 チーズ	パン じゃがいも	大根 人参 キャベツ ピーマン 胡瓜	707	29.1	27.1 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 かまぼこ ちくわ	ご飯 ひやむぎ ふ 油	椎茸 人参 長葱	735	29.4	25.9 3.0
11	水	ミルクパン コンソメスープ ベンネポロネーゼ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油	人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム	801	27.6	30.7 3.3
12	木	ご飯 なのはなのふりかけ 中華はるさめスープ 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 えのき	784	29.5	20.6 3.0
13	金	ご飯 ミートボールスープ 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 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 南瓜ときのこのシチュー ツナサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 ツナ	パン マーガリン	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ とうもろこし オレンジ	771	37.1	27.2 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 豚肉 さつま揚げ	ご飯 麩 片栗粉 三温糖 じゃがいも	椎茸 長葱 人参 えのき 玉葱 さやえんどう	799	32.6	29.5 2.9
19	木	パン ボークビーンズ マカロニチーズ 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 三温糖	玉葱 人参	984	24.7	21.5 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 いわし ちくわ	ご飯 里芋 ごま	大根 人参 長葱 ほうれん草 もやし	794	32.0	24.2 2.8
23	月	バターロール ジュリアンスープ 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 大根 マッシュルーム	872	28.7	28.2 2.4
24	火	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 卵	ご飯 油 三温糖 ごま油 はるさめ	人参 玉葱 なら 椎茸 キャベツ	780	31.3	23.5 2.4
25	水	ナン ドライカレー ワカメサラダ 原宿ドッグ(チーズ)	牛乳 豚肉 大豆	ナン マーガリン ごま 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン にんにく しょうが もやし 胡瓜 とうもろこし	822	34.1	25.0 2.7
26	木	ご飯 けんちん汁 三色そばろ	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ 卵	ご飯 じゃがいも 三温糖 油	長葱 人参 大根 牛蒡 ほうれん草	779	30.6	26.0 2.0
27	金	ご飯 卵スープ チャブチェ	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 豚肉	ご飯 片栗粉 春雨 油 ごま	長葱 人参 青梗菜 玉葱 椎茸 なら	801	32.9	24.7 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 パインアップル もも みかん	791	21.9	19.7 2.6
31	火	横割り丸パン アルファベットスープ 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 鶏肉 チーズ	パン マカロニ じゃがいも	白菜 人参 玉葱 えのき キャベツ	773	33.9	33.5 2.8