

5月使用食材

		献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
1	木	茶飯 牛乳 かつおの揚げ煮 お茶っ葉ふりかけ 味噌けんちん汁	昆布(だし),★牛乳,ちりめん じゃこ,きざみのり,かつお,厚 削り節(だし),油揚げ	米,油,★白いりごま,でん粉,揚げ 油,三温糖,こんにゃく,じゃがい も	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん, しめじ,ねぎ	せん茶,塩,しょう ゆ,酒,赤みそ,白み そ
2	金	じゃこ入りわかめご飯 牛乳 すき焼き風煮 ししゃものカレー揚げ	わかめご飯の素,ちりめんじゃ こ,★牛乳,★ししゃも,豚肉,焼 き豆腐,削り節(だし)	米,麦,★白いりごま,★小麦粉,揚 げ油,じゃがいも,しらたき,★車 麩,三温糖	はくさい,ねぎ,えのきたけ,小松菜	カレー粉,ベーキン グパウダー,酒, しょうゆ,塩
7	水	あんかけ焼きそば 牛乳 高野豆腐と大豆の甘辛揚げ りんごゼリー	豚肉,鳥がら,いか,★牛乳,高野 豆腐,大豆,粉寒天	油,★蒸し中華めん,でん粉,ごま 油,揚げ油,三温糖,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまね ぎ,干しいたけ,たけのこ水煮,キャ ベツ,もやし,チンゲンサイ,りんご ジュース	こしょう,酒,塩,オイ スターソース,しょう ゆ,みりん,一味唐辛子 ジュース
8	木	ひじきおこわ 牛乳 親子卵焼き ごま味噌汁	鶏肉,干ひじき,大豆,★牛乳,鶏 挽肉,★鶏卵,豚肉,厚削り節(だ し)	米,もち米,油,つきこんにゃく,砂 糖,ごま油,糸こんにゃく,★白ね りごま,★白すりごま	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たま ねぎ,たけのこ水煮,小松菜,だいこん, しめじ	しょうゆ,酒,みり ん,塩,トウバン ジャン,白みそ,赤 みそ
9	金	タコミートドッグ 牛乳 豆乳クリームスープ 果物(金美果)	豚挽肉,大豆ミート,★ピザ用 チーズ,★牛乳,鳥がら,ベーコ ン,豆乳	★無塩コッペパン,油,★小麦粉, 三温糖,じゃがいも,でん粉	にんにく,たまねぎ,キャベツ,にんじ ん,ホールコーン,クリームコーン,小 松菜,金美果	赤ワイン,ケチャップ,ウ スターソース,トマトチ リソース,チリパウダー, しょうゆ,塩,こしょう
12	月	焼き鳥丼 牛乳 卵とコーンのスープ 果物(セミノール)	きざみのり,鶏肉,★牛乳,鳥が ら,★鶏卵,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,ねぎ,えのきたけ, クリームコーン,ホールコーン,チン ゲンサイ,セミノール	みりん,しょうゆ, 酒,塩,こしょう
13	火	ご飯 牛乳 あじフライ ごま和え ざくざく	★牛乳,あじ,煮干し(だし),鶏肉, 焼き豆腐	米,★小麦粉,★生パン粉,揚げ油, 砂糖,★白すりごま,★白ねりご ま,こんにゃく	にんじん,小松菜,キャベツ,もやし,だ いこん,ごぼう,しめじ	酒,こしょう,中濃 ソース,ウスターソ ース,しょうゆ,塩
14	水	カレーライス 牛乳 福神漬け 果物(メロン) 糸寒天のサラダ	鳥がら,豚肉,★牛乳,糸寒天,鶏 肉	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,オ リーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじ ん,マンゴーピューレ,キャベツ,きゅ うり,レモン汁,メロン	クミン,クローブ,ナツメグ, オールスパイス,ウスター ソース,ケチャップ,醤油,塩, 胡椒,カレー粉,オイスター ソース,酢,粒マスタード
15	木	ツナポテトトースト 牛乳 ソパ・デ・アホ フルーツヨーグルト	ツナ水煮,★ピザ用チーズ,★牛 乳,ベーコン,鳥がら,★鶏卵,★ 生クリーム,★プレーンヨーグ ルト	★無塩食パン,油,じゃがいも,卵 なしマヨネーズ,オリーブ油,砂 糖	たまねぎ,にんにく,ホールトマト, マッシュルーム水煮,(りんご・洋 梨・黄桃・白桃)シロップ漬,みかん 缶	こしょう,パセリ (乾),塩
16	金	えびピラフ 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き ジュリエヌスープ	鶏こま,★むきえび,★牛乳, ベーコン,白いんげん豆,★ピザ 用チーズ,鳥がら	米,麦,豆乳バター,油,じゃがいも, 卵なしマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム水煮,キャベツ	塩,白ワイン,こ しょう,パセリ(乾)
19	月	鮭と卵の混ぜご飯 牛乳 松風焼き 田舎汁	中辛塩鮭,塩昆布,★鶏卵,きざ みのり,★牛乳,鶏挽肉,大豆 ミート,豆乳,削り節(だし),鶏肉	米,麦,油,★白いりごま,砂糖,★ド ライパン粉,こんにゃく,じゃが いも	たまねぎ,にんじん,しょうが,だいこ ん,しめじ,ねぎ,小松菜	酒,塩,白みそ,しょ うゆ,赤みそ
20	火	関西風うどん 牛乳 そら豆と野菜のかき揚げ 果物(冷凍みかん)	昆布(だし),厚削り節(だし),油 揚げ,鶏肉,★牛乳,焼き竹輪,高 野豆腐,大豆	★冷凍うどん,でん粉,★小麦粉, 長いも,揚げ油	しめじ,たまねぎ,にんじん,小松菜,ね ぎ,そら豆,ホールコーン,冷凍みかん	しろしょうゆ,みり ん,酒,塩
21	水	フレンチトースト 牛乳 米粉のミートボールシチュー 揚げごぼうのサラダ	★鶏卵,★調理用牛乳,★牛乳, 鶏挽肉,豆腐,ひよこまめ(乾),鳥 がら,カットわかめ,ツナ水煮	★食パン,砂糖,★バター,じゃが いも,米粉,ごま油,揚げ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム水煮,しめじ,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり,レモン 汁,ごぼう	塩,こしょう,ケチャッ プ,ウスターソース,パ プリカ,酢,しょうゆ, 粉辛子
22	木	ご飯 牛乳 赤魚のごまマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 塩豚汁	★牛乳,赤魚,油揚げ,厚削り節 (だし),豚肉,豆腐	米,卵なしマヨネーズ,★白すり ごま,油,砂糖,こんにゃく	にんじん,切干し大根,干しいたけ, ごぼう,だいこん,しめじ,小松菜	白みそ,みりん, しょうゆ,酒,塩
23	金	麻婆豆腐丼 牛乳 いかの中華風サラダ 果物(河内晩柑)	豚挽肉,鳥がら,冷凍豆腐,★牛 乳,いか,カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しし いたけ,たまねぎ,ねぎ,きゅうり,もや し,河内晩柑	トウバンジャン,酒, しょうゆ,赤みそ,ハ チ味噌,オイスターソ ース,酢
26	月	五目ご飯 牛乳 鯖の利休焼き きゃべつと厚揚げの味噌汁	削り節(だし),鶏肉,油揚げ,★牛 乳,鯖,厚揚げ,カットわかめ	米,麦,砂糖,★白ねりごま,★白い りごま	にんじん,たけのこ水煮,干しいた け,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ,小 松菜	酒,しょうゆ,塩,み りん,白みそ,赤み そ
27	火	ご飯 牛乳 鶏のねぎ味噌焼き 千草和え もずくスープ	★牛乳,鶏肉,油揚げ,★鶏卵,削 り節(だし),沖縄もずく	米,砂糖,つきこんにゃく,油,★白 いりごま,じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん,小松菜,もや し,たまねぎ,えのきたけ	赤みそ,しょうゆ, みりん,酒,酢,塩
28	水	キャロットライスの米粉豆乳ソースがけ 牛乳 マセドアンサラダ 果物(パイナップル)	ベーコン,鶏肉,鳥がら,豆乳,★ 牛乳,うすら豆	米,麦,豆乳バター,油,米粉,じゃが いも,砂糖,★白いりごま,ごま油, 卵なしマヨネーズ	にんじん,にんにく,たまねぎ,マッ シュルーム水煮,きゅうり,ホール コーン,パイナップル	塩,白ワイン,こ しょう,パセリ(乾), 酢,しょうゆ
29	木	丸パン 牛乳 小松菜入りコロッケ ポイルキャベツ トマトスープ	★牛乳,豚挽肉,大豆ミート,豆 乳,鳥がら,ベーコン,白いんげ ん豆	★無塩丸パン,油,じゃがいも,豆 乳バター,ポテトパウダー,★小 麦粉,★生パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,小松菜,キャベツ, だいこん,ホールトマト	塩,こしょう,中濃 ソース,ウスターソ ース,パプリカ
30	金	ミートソーススパゲティー 牛乳 果物(小玉すいか) かぶとスナッペンとうのサラダ	豚挽肉,大豆ミート,★粉チー ズ,★牛乳,鶏肉	★スパゲッティ,油,★小麦粉,砂 糖,★白いりごま,★白すりごま, ごま油,卵なしマヨネーズ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,た まねぎ,マッシュルーム水煮,ホールマト, トマトピューレ,キャベツ,かぶ,ホールコ ーン,スナッペンとう,小玉すいか	赤ワイン,塩,こしょう,ナ ツメグ,クローブ,ケ チャップ,ウスターソ ース,中濃ソース,パセ リ(乾),酒,酢,しょうゆ

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。