



5月 詳細献立表



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 脂質 |
|-----|---------------|----|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|
| 1月 | ゆかりごまご飯 | ○ | | 米,麦,ごま | ゆかり | 765 kcal |
| | ハンバーグ | | 豚肉,押し豆腐 | 油,生パン粉,砂糖 | たまねぎ,干し椎茸 | 33.2 g |
| | 菊花入りおひたし | | | ごま,砂糖,ねりごま | にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,菊のり | 22.1 g |
| | かぶと型かまぼこのすまし汁 | | 豆腐,なると | | たけのこ,えのきたけ,ねぎ,糸みつば | |
| 2月 | 中華おこわ | ○ | 豚肉 | 米,麦,もち米,油,砂糖 | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,さやいんげん | 793 kcal |
| | 魚とちくわのお茶の葉揚げ | | ホキ,焼き竹輪 | 小麦粉,油 | | 33.6 g |
| | 春雨スープ | | 鶏卵 | はるさめ,でん粉,ごま油 | しょうが,にんじん,エリンギ,たまねぎ,小松菜 | 24.7 g |
| 8月 | 三色丼 | ○ | 鶏肉,鶏卵 | 米,麦,油,砂糖 | しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,むぎ枝豆 | 797 kcal |
| | 田舎汁 | | 厚揚げ,白みそ,赤みそ | こんにゃく,じゃがいも | かんぴょう,にんじん,大根,えのきたけ,ねぎ | 35.7 g |
| | 果物(夏みかん) | | | | 甘夏みかん | 23.5 g |
| 9月 | わかめごはん | ○ | 炊き込みわかめ | 米,麦 | | 750 kcal |
| | かんころ大根の卵焼き | | 鶏肉,ひじき,鶏卵 | 油,砂糖 | たまねぎ,にんじん,干しいたけ,切干大根,さやいんげん | 34.0 g |
| | ごま酢和え | | | ごま,砂糖,ごま油,ねりごま | キャベツ,小松菜,にんじん,もやし | 23.5 g |
| | けんちん汁 | | 豆腐,油揚げ | じゃがいも | にんじん,大根,ねぎ | |
| 10月 | パンパン | ○ | | パンパン | | 759 kcal |
| | シエパードパイ | | 豚肉,大豆,牛乳,生クリーム,チーズ | 油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,バター | にんにく,たまねぎ,ホールトマト(缶),にんじん,マッシュルーム,パセリ | 31.1 g |
| | 野菜スープ | | 鶏肉,豆腐 | 油 | にんじん,たまねぎ,大根,しょうが,キャベツ,ホールコーン | 28.8 g |
| | 果物(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | |
| 11月 | ごはん | ○ | | 米,麦 | | 801 kcal |
| | さわらの香味揚げ | | 鯖 | でん粉,油,砂糖,ごま | ねぎ | 35.4 g |
| | からし和え | | | | キャベツ,もやし,小松菜,にんじん | 25.8 g |
| | かきたま汁 | | 豆腐,鶏卵,わかめ | でん粉 | 大根,えのきたけ | |
| 12月 | カレーピラフ | ○ | | 米,麦,油,バター | にんじん,たまねぎ,ホールコーン,ピーマン | 858 kcal |
| | レンズ豆のトマトシチュー | | 豚肉,レンズ豆 | 油,じゃがいも | にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ | 31.2 g |
| | 大根サラダ | | ツナ | ごま,油,砂糖 | 大根,きゅうり,にんじん | 28.7 g |
| 15月 | ビビンバ | ○ | 豚肉,大豆 | 米,麦,油,砂糖,ごま,ごま油,ごま | にんにく,しょうが,たけのこ,小松菜,もやし,にんじん | 776 kcal |
| | 卵入り中華コンソースープ | | 鶏肉,豆腐,鶏卵 | 油,でん粉 | しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,クリームコーン,ホールコーン | 31.2 g |
| | 果物(かんざつ類) | | | | ネーブル | 25.8 g |
| 16月 | レモンシュガートースト | ○ | | 食パン,マーガリン,グラニュー糖 | レモン果汁 | 773 kcal |
| | ポークビーンズ | | 豚肉,大豆 | 油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉 | にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,トマトピューレ | 34.1 g |
| | ごまじゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | ごま,油,砂糖,ごま油 | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ | 32.5 g |
| 17月 | チンジャオロース焼きそば | ○ | 豚肉 | 中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ,ピーマン,赤ピーマン | 755 kcal |
| | ししゃもの唐揚げ | | ししゃも | でん粉,油 | しょうが | 33.8 g |
| | 中華サラダ | | わかめ | ごま,油,ごま油,砂糖 | にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ | 32.3 g |
| 18月 | ごはん | ○ | | 米,麦 | | 826 kcal |
| | のりふりかけ | | のり | ごま,ごま油 | | 33.2 g |
| | ピリ辛肉じゃが | | 豚肉,高野豆腐(さいの目) | 油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖 | にんにく,にんじん,たまねぎ,小松菜 | 23.7 g |
| | じゃこ入りおひたし | | ちりめんじゃこ | | キャベツ,もやし,小松菜,にんじん | |
| 19月 | カツカレーライス | ○ | 鶏肉,大豆,鶏肉 | 米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油 | にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん | 895 kcal |
| | わかめサラダ | | わかめ | ごま,油,ごま油,砂糖 | にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ | 28.0 g |
| | 果物(小玉すいか) | | | | 小玉すいか | 28.7 g |
| 20月 | ピラフ | ○ | 鶏肉 | 米,麦,油,バター | たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン | 761 kcal |
| | ポテトグラタン | | 鶏肉,牛乳,ピザ用チーズ | 油,じゃがいも,バター,小麦粉 | たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ | 27.1 g |
| | 果物(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | 28.6 g |
| 23月 | ツナごまトースト | ○ | ツナ,チーズ | 食パン,マーガリン,油,ごま,イグアツリーマーズ | たまねぎ,ホールコーン,レモン果汁 | 793 kcal |
| | 春野菜のシチュー | | 鶏肉,牛乳,生クリーム | 油,じゃがいも,バター,小麦粉 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,えのきたけ,アスパラ | 30.9 g |
| | ひよこ豆のサラダ | | ひよこ豆 | 油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり | 37.8 g |
| 24月 | キムチチャーハン | ○ | 豚肉 | 米,麦,油,砂糖 | にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,ねぎ,白菜キムチ | 808 kcal |
| | 肉団子とキャベツのスープ | | 豆腐,鶏肉 | でん粉,マロニー,ごま油 | しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ,えのきたけ,小松菜 | 28.5 g |
| | フルーツボンチ | | | 砂糖 | 黄桃,パイナップル,みかん | 19.8 g |
| 25月 | ごはん | ○ | | 米,麦 | | 725 kcal |
| | 鮭のバーベキューソース | | ぎんざけ(養殖) | 砂糖,でん粉 | しょうが,りんご,レモン果汁 | 33.0 g |
| | こんにゃくのピリリ煮 | | | 油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖 | にんじん,干し椎茸,ごぼう,小松菜 | 19.8 g |
| | みそ汁 | | 厚揚げ,白みそ,赤みそ | | たまねぎ,大根,えのきたけ,小松菜 | |
| 26月 | 変わり麻婆豆腐丼 | ○ | 豚肉,赤みそ,レンズまめ(乾),高野豆腐(さいの目) | 米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ,にら | 803 kcal |
| | ワンタンスープ | | 豚肉 | ワタの皮,ごま油 | しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,小松菜 | 33.8 g |
| | 果物(メロン) | | | | メロン | 25.6 g |
| 29月 | スパゲティみそミートソース | ○ | ツナ,レンズ豆,赤みそ,粉チーズ | スパゲティ,油,砂糖 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,ピーマン | 821 kcal |
| | バリバリポテトのサラダ | | | じゃがいも,油,油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん | 33.3 g |
| | 果物(美生柑) | | | | 果物(美生柑) | 29.3 g |
| 30月 | ごはん | ○ | | 米,麦 | | 820 kcal |
| | さばのごまだれ焼き | | たいせいようさば | 砂糖,ねりごま,ごま,ごま油 | にんにく,しょうが,ねぎ | 32.1 g |
| | 和風サラダ | | わかめ | 油,砂糖 | にんじん,大根,きゅうり,もやし,たまねぎ | 32.9 g |
| | みそ汁 | | 油揚げ,白みそ,赤みそ | じゃがいも | たまねぎ,えのきたけ,小松菜 | |
| 31月 | チリビーンズコッパサンド | ○ | 豚肉,大豆,チーズ | コッパパン,油,小麦粉 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ | 740 kcal |
| | 白身魚のポトフ | | ホキ | 油,じゃがいも | セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが,えのきたけ,キャベツ,パセリ | 33.7 g |
| | フルーツヨーグルト | | プレーンヨーグルト | グラニュー糖 | 黄桃,パイナップル,みかん | 23.9 g |