



5月の献立



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6 木	ドライカレーライス	豚ひき肉 ひよこまめ		にんじん トマトジュース	しょうが, にんにく, 玉葱 セロリ, グリンピース	精白米, 精麦 砂糖, 小麦粉	油	824
	ステックサラダ			にんじん	きゅうり, 大根	砂糖	練りごま すりごま油	
	果物 (オレンジ)				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
7 金	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		894
	魚の竜田揚げ	さば			しょうが, にんにく	でんぷん	油	
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	グリンピース	こんにゃく 砂糖	油	
	みそ汁	豆腐, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	わかめ		玉葱, えのき, 長葱			
10 月	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ, 豆みそ		ピーマン にんじん	しょうが, にんにく 長葱, キャベツ, たけのこ	精白米, 精麦 砂糖, でんぷん	油 ごま油	776
	春雨スープ	鶏肉		にんじん こまつな	にんにく, しょうが, 長葱	春雨	油	
	果物 (メロン)				メロン			
	牛乳		牛乳					
11 火	チリビーンズライス	豚肉, ベーコン いんげん豆, 大豆		にんじん, トマトピューレ レトマトジュース	玉葱, にんにく	精白米, 砂糖 じゃがいも	油	825
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉葱	砂糖	油	
	パインゼリー		粉寒天		パイン缶, パインジュース	砂糖		
	牛乳		牛乳					
12 水	山菜うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たけのこ, 心き しいたけ, 長葱	冷凍うどん		701
	揚げごぼうサラダ			にんじん こまつな	キャベツ, きゅうり, ごぼう	砂糖	油, ごま油 すりごま	
	草団子	きな粉		よもぎ		白玉粉, 上新粉 砂糖		
	牛乳		牛乳					
13 木	お好み焼きドッグ	豚肉 おかか	チーズ あおのり	にんじん	キャベツ, 玉葱 コーン	コッパン	油	813
	じゃがいもとうげらの香味スープ	鶏肉, うすら卵		にんじん こまつな	にんにく, 玉葱	じゃがいも	オリーブ油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶, パイン缶 もも缶			
	牛乳		牛乳					
14 金	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		781
	魚の南蛮甘酢がけ	ほっけ			長葱, しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	おかか煮浸し	おかか		ほうれんそう	もやし, えのき			
	豚汁	豚肉, 豆腐 赤みそ, 白みそ	にんじん こまつな		ごぼう, 長葱 大根	じゃがいも こんにゃく		
17 月	窯焼きピビンバ	豚ひき肉 赤みそ		にんじん こまつな	にんにく, しょうが もやし	精白米 砂糖	油, ごま ごま油	766
	豆腐とたまごのスープ	鶏肉, 豆腐 たまご	わかめ	にんじん	しいたけ, たけのこ 長葱	でんぷん	ごま油	
	果物 (オレンジ)				オレンジ			
	牛乳		牛乳					
18 火	ココアトースト					食パン, 砂糖	バター	815
	サーモンと春キャベツのクリーム煮	ベーコン, 鮭 いんげん豆	牛乳, 生クリーム 粉チーズ	にんじん ほうれん草	玉葱, しめじ, キャベツ	じゃがいも 小麦粉	油, バター	
	キャロットドレッシングサラダ			にんじん こまつな	キャベツ, きゅうり コーン, 玉葱	砂糖	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19 水	ごはん/牛乳		牛乳					759	
	魚のみそだれ焼き	さむら 赤みそ					精白米		
	野菜炒め	ベーコン		にんじん ピーマン	玉葱, キャベツ				砂糖
	かきたま汁	豆腐, たまご		こまつな	長葱				でんぷん
20 木	上海焼きそば	豚肉 いか, えび		にんじん	しょうが, にんにく, 玉葱 しいたけ, たけのこ, キャベツ			蒸し中華めん	768
	青のりポテト	大豆	あおのり					でんぷん じゃがいも	
	豆腐スープ	鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	しょうが, ししいたけ もやし, 長葱			油 ごま油	
	牛乳		牛乳						
21 金	味噌カツ丼	豚肉, 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく			精白米, 砂糖 小麦粉, パン粉	870
	沢煮椀	豚肉		にんじん	たけのこ, 長葱 ごぼう, ししいたけ			油, ごま油 ごま	
	果物 (すいか)				すいか				
	牛乳		牛乳						
25 火	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆		にんじん, ホールトマト, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉葱 マッシュルーム, トマトペースト			スパゲティ 砂糖	775
	アスパラサラダ				アスパラガス にんじん			砂糖	
	カフェオレゼリー		粉寒天, 牛乳 生クリーム					油, ごま油 すりごま	
	牛乳		牛乳					砂糖	
26 水	ごはん/手作りふりかけ	おかか	塩昆布					精白米 砂糖	851
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉 鶏ひき肉, 大豆		にんじん いんげん	玉葱			砂糖, でんぷん じゃがいも	
	みそ汁	豆腐, 油揚げ 赤みそ, 白みそ		こまつな	玉葱, 長葱				
	牛乳		牛乳						
27 木	グラタンドッグ	鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉葱 マッシュルーム			コッパン 小麦粉	803
	カントリースープ	豚肉		にんじん	しょうが, 玉葱 エリンギ, キャベツ			じゃがいも	
	イタリアンサラダ			にんじん 赤ピーマン	きゅうり, キャベツ			砂糖	
	牛乳		牛乳					油	
28 金	ごはん/牛乳		牛乳					精白米	804/ 795
	豚肉のねぎみそ焼き	豚肉 白みそ			長葱			砂糖	
	or豚肉のおろしソースがけ	豚肉			しょうが, 大根 玉葱			油	
	ごま酢和え			にんじん ほうれん草	キャベツ			すりごま 練りごま	
31 月	けんちん汁	鶏肉, 豆腐		にんじん	ごぼう, 大根, 長葱			こんにゃく じゃがいも	775
	シーフードピラフ	ベーコン えび, いか		にんじん	玉葱, マッシュルーム グリンピース			精白米	
	ピザポテト		チーズ	トマトピューレ	玉葱, コーン マッシュルーム, にんにく			じゃがいも	
	ABCスープ	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ, 玉葱			ABCマカロニ	
牛乳		牛乳					油		

※献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。



